



LAUREA

AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Tutkimuksellinen kehittämistyö lukioikäisten tyttöjen kehonkuvasta ja sen haasteista ”Ainutlaatuinen minä”

Peltonen, Jenna

Tahvanainen, Elina

Laurea-ammattikorkeakoulu

Tutkimuksellinen kehittäminen nuorten lukioikäisten tyttöjen ke-
honkuvasta ja sen haasteista
”Ainutlaatuinen minä”

Jenna Peltonen
Elina Tahvanainen
Hoitotyö

Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2016

Jenna Peltonen
Elina Tahvanainen

Tutkimuksellinen kehittämistyö nuorten lukioikäisten tyttöjen kehonkuvasta ja sen haasteista ”Ainutlaatuinen minä”

Vuosi 2016

Sivumäärä 66

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Hyvinkään kaupunki ja opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Sveitsin- ja Hyvinkään yhteiskoulun lukioiden terveydenhoitajien kanssa.

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa käsitellään nuorten naisten kehonkuvaa ja siihen kohdistuvia paineita, haasteita sekä odotuksia. Opinnäytetyön tuotoksena kehitettiin terveydenhoitajille työväline. Työvälineenä syntyi lehdykkä liittyen nuorten naisten kehonkuvan haasteisiin. Tämän kaltaisesta terveysaineistosta voi olla hyötyä nuorille, jotka kamppailevat kehonkuvaan liittyvien pulmien kanssa. Lehdykän tavoitteena on herättää nuorissa tunteita ja ajatuksia suhteessa omaan kehonkuvaan. Tämän lisäksi lehdykän tarkoituksena on toimia keskustelun avaajana sekä ylläpitäjänä terveydenhoitajan ja oppilaan välisissä vuorovaikutustilanteissa.

Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat koostuvat pääasiassa tutkimuksellisesta tiedosta, jota on etsitty kotimaisista sekä kansainvälisistä lähteistä. Lehdykän arviointi toteutettiin laadullista menetelmää käyttäen ja arvioinnissa käytettiin strukturoitua kyselylomaketta. Kyselylomakkeen täyttämiseen osallistui kaksi terveydenhoitajaa sekä 27 lukion ensimmäisellä luokalla opiskelevaa tyttöä. Laadullinen aineisto analysoitiin teemoittelun avulla.

Tuoreimpien tutkimusten ja kyselyiden perusteelle nuoret lukioikäiset tytöt kokevat päivittäin ulkonäköpaineita. Ulkonäköpaineet ovat lisääntyvässä määrin kasvaneet nuorten naisten keskuudessa sosiaalisen median ja ulkonäkökeskeisen ajattelun myötä. Lehdykän avulla nuori voi pohtia omaa suhtautumistaan kehonkuvaan sekä löytää uusia keinoja positiivisen kehonkuvan saavuttamiseen ja ylläpitämiseen. Opinnäytetyössä tuotettava lehdykkä on arvioinnin perusteella todettu toimivaksi työvälineeksi terveydenhoitajan vastaanotolla. Tämän lisäksi lehdykän aihe koettiin ajankohtaiseksi ja sen käsittely tärkeäksi. Aihetta tulisi käsitellä nuorten naisten keskuudessa entistä laajemmin sekä monipuolisemmin, nyt ja tulevaisuudessa.

Jenna Peltonen
Elina Tahvanainen

A research based development study on the body image, and its challenges of the young high-school aged females “The unique me”

Year	2016	Pages	66
------	------	-------	----

Employer for this thesis is the city of Hyvinkää and it was made in cooperation with Sveitsi's and Hyvinkää's public health nurse students.

This thesis is a research development work and studies the pressures of body image of young women. As a result of this study a work tool was developed for public health nurses. This tool is a pamphlet concerning the challenges about young women's body image. This kind of health material is useful for young people who experience challenges about their body image. The goal of this pamphlet is to raise awareness among young people concerning their perspective on body image. It will also be used as an educational tool between a nurse and a student of public health nursing.

Theoretical basis of this thesis consists mainly of research material which has been searched and found from both domestic and international sources. Evaluation of the pamphlet was done by using qualitative method with structured questionnaire. Two nurses and 27 first-year high school students participated in filling the questionnaire form. Qualitative material was analysed thematically.

According to newest research information, young high-school girls experience appearance pressures daily. Appearance pressures have been increasingly more common among young women due to social media and appearance-focused thinking. With this pamphlet young people can ponder their own attitude towards body image and find new ways to discover, reinforce and maintain it in a positive and realistic way. Pamphlet has been reviewed and found fitting for its purpose by health care reception. The subject of this thesis has been found present and important topic to study. This topic should be brought up more widely now and in the future among young women.

Keywords: body image, school health care, high-school aged females

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön lähtökohdat.....	8
3	Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat	9
3.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tiedonkeruumenetelmänä	9
3.2	Murrosikä - tytöstä nuoreksi naiseksi	10
3.3	Minäkuva	12
3.4	Identiteetti	17
3.5	Kehonkuva	17
3.6	Kehonkuvan muodostuminen	18
3.7	Johtopäätöksiä tutkimuksista	29
4	Lehdykän kehitysprosessi	34
4.1	Lehdykän ideointi, suunnittelu ja toteutus	34
4.2	Lehdykän ulkoasun suunnittelu ja toteutus	36
5	Opinnäytetyön arvioinnissa käytetyt tutkimusmenetelmät.....	37
5.1	Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus	37
5.2	Arviointisuunnitelma ja arvioinnin askeleet.....	38
5.3	Strukturoitu arviointilomake aineiston keruun menetelmänä	42
5.4	Sisällönanalyysi ja teemoittelu aineiston analysointimenetelmänä	45
6	Lehdykän arvioinnit	46
6.1	Lukioikäisten tyttöjen arvio lehdykästä.....	46
6.2	Terveystieteiden arvio lehdykästä.....	48
6.3	Arvioinnin yhteenveto	49
7	Opinnäytetyöprosessin arviointi	49
8	Pohdinta	51
8.1	Tutkimuksellisen kehittämistyön pohdintaa.....	51
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	51
8.3	Jatkokehitysehdotukset	53
	Lähteet	55
	Liitteet	59

1 Johdanto

Opinnäytetyöprojekti sai alkunsa keväällä 2015 pohtiessamme ajankohtaisia ja meitä kiinnostavia aihealueita. Olemme molemmat kiinnostuneita hyvinvoinnista ja terveyden edistämistä, joten päätimme aiheen liittyvän mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Aiheen valintaa tuki myös se, että meillä on hyvät tiedolliset lähtökohdat aihealueesta: toisella osapuolella mielenterveydestä aikaisemman koulutuksensa pohjalta ja toisella kilpaurheilijataustansa vuoksi. Pyrimme valitsemaan aiheen, joka on luonteeltaan sellainen, jota molemmat pystyvät hyödyntämään myöhemmin työelämässä. Lisäksi valittu aihe tukee molempien opiskelijoiden ammatillista kasvua ja kehitystä. Toinen opinnäytetyön tekijöistä on suuntautunut opinnoissaan mielenterveys- ja päihdetyöhön ja toinen taas valmistuu terveydenhoitajaksi. Nuorten naisten kehonkuvaa käsitteleviä kysymyksiä joutuu kohtaamaan niin terveydenhoitajan kuin sairaanhoitajakin työssä.

Aluksi ajattelimme, että opinnäytetyön aiheena olisi tutkia lukioikäisten nuorten naisten minäkuvaan ja kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä. Kartoitimme mahdollisia yhteistyökumppaneita opinnäytetyön toteuttamiseksi ottamalla yhteyttä Hyvinkään kaupungin sivistystoimeen ja Hyvinkään lukioiden rehtoreihin. Saimme positiivisen vastaanoton ja lukioiden terveydenhoitajat lähtivät mielellään prosessiin mukaan. Aihe tarkentui yhteispalaverissa 29.9.2015. Yhteispalaverissa nousi esiin tarve työvälineen eli lehdykän tuottamisesta nuorten naisten kehonkuvaan ja sen haasteisiin liittyen. Tapaamisen pohjalta opinnäytetyömme muokkautui tutkimukselliseksi kehittämistyöksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa työväline eli lehdykkä, jota lukion terveydenhoitajat voisivat käyttää vastaanottotilanteessa. Tämän lisäksi tuotettavan työvälineen tarkoituksena on herättää nuoressa ajatuksia ja tunteita suhteessa omaan kehonkuvaan. Terveydenhoitajat toivoivat myös, että lehdykkä olisi sellainen johon nuori voi palata itsenäisesti vastaanottoikänsä jälkeen.

Opinnäytetyömme rakentuu siten, että teoriaosuudessa käsittelemme minäkuvan, identiteetin ja kehonkuvan muodostumista. Teoriaosuudessa olemme erityisesti keskittyneet kehonkuvan muodostumiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Tämän tiedon pohjalta olemme kehittäneet lehdykän ja siihen tuotetun sisällön. Tiedonkeruun menetelmänä olemme käyttäneet kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Teoriaosuuden jälkeen esittelemme lehdykän kehitysprosessin sekä opinnäytetyön arvioinnissa käytetyt tutkimusmenetelmät. Lopuksi olemme käyneet läpi lehdykän arvioinnin tulokset, arvioinnin yhteenvedon sekä pohtineet opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan. Opinnäytetyömme päättyy pohdintaan, jossa tuomme esille lehdykän jatkokehitysehdotukset.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tapasimme Hyvinkään Sveitsin lukion ja Hyvinkään yhteiskoulun lukion terveydenhoitajat yhteispalaverissa 29.9.2015 Hyvinkään yhteiskoululla. Terveydenhoitajat kertoivat tapaamisessa, että heillä on kasvava huoli nuorista naisista, jotka urheilevat liikaa. Treenejä on paljon, jopa kahdeksan kertaa viikossa ja treeneissä käydään ennen koulun alkua aikaisin aamulla. Lisäksi terveydenhoitajien mukaan yhdenmukaisuus on lukioikäisille nuorille erittäin tärkeää. Useat nuoret naiset pukeutuvat muodin mukaisesti ja ehkä tällä tavalla hakevat hyväksyntää saman ikäisiltä nuorilta. Usein pukeutumistyyli jäljittelee "bisnesnainen"-lookia. Kouluun pukeudutaan avonaisiin ja "juhlaviin" merkkivaatteisiin ja korkokenkiin.

Terveydenhoitajat toivat myös esille nuorten naisten ruokailutottumuksia, joita he ovat havainnoineet työssään. Nuoret naiset eivät välttämättä syö aamupalaa lainkaan. Ensimmäinen ateria saattaa olla koulussa syötävä lounas. Tämän lisäksi ruokavalioista ollaan erittäin tietoisia ja noudatetaan erilaisia ruokavalioita, esimerkiksi kasvisruokavalio. Terveydenhoitajat ovat pistäneet merkille myös proteiinipitoisten eväiden yleistymisen. Keskustelussa terveydenhoitajat kertoivat myös huolensa varhaisesta seksuaalielämän aloittamisesta nuorten naisten keskuudessa. Liikunnassa ääripäät ovat terveydenhoitajien mielestä korostuneet, joko liikutaan useita tunteja päivässä tai sitten ei ollenkaan.

Tapaamisessa keskustelimme myös työvälineistä, joita terveydenhoitajat käyttävät työssään. He kertoivat, että yksi oleellinen työkalu nuorten naisten kohtaamisessa on terveystarkastus. Terveystarkastus suoritetaan kaikille lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Keskustellessamme terveydenhoitajien työssä käytettävistä työvälineistä terveydenhoitajat toivat esille tarpeen työvälineen tuottamisesta. Työvälineen avulla terveydenhoitajat pystyisivät sekä avaamaan, että käymään keskustelua nuorten naisten kehonkuvaan liittyvistä haasteista.

Keskustelimme terveydenhoitajien kanssa siitä, millainen työväline heidän mielestään tulisi olla ja mikä vastaisi heidän tarpeeseensa. Terveydenhoitajat toivoivat, että tuottaisimme "lehtisen", jonka tulisi olla lyhyt, ytimekäs ja yksinkertainen. Lehtyksen tulisi olla helppolukuinen ja soveltua terveydenhoitajan vastaanotolla käytettäväksi työvälineeksi. Lisäksi lehtyksen tulisi olla sellainen, jota nuori voisi lukea myös itsenäisesti.

Yhteisen keskustelun jälkeen aihetta mietittyämme päädyimme siihen, että lehtyksen tarkoituksena on herättää nuoressa ajatuksia ja tunteita suhteessa omaan kehonkuvaan. Tämän lisäksi lehtyksen tarkoituksena on herättää keskustelua terveydenhoitajan vastaanotolla nuoren kehonkuvasta ja itsetunnosta.

Tapaaminen terveydenhoitajien kanssa oli erittäin hyödyllinen ja informatiivinen. Saimme arvokasta tietoa, jonka pohjalta opinnäytetyön aihe rajautui sekä kirkastui. Kehittämämme

lehdyykkä pohjautuu ajankohtaiseen, tutkittuun tietoon. Allekirjoitimme yhteistyösopimuksen (Liite 1) opinnäytetyön tekemisestä terveydenhoitajien esimiehen kanssa.

3 Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat

3.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tiedonkeruumenetelmänä

Syitä kirjallisuuskatsauksen suorittamiselle on useita. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan kehittää jo olemassa olevan aihepiirin teoriaa sekä rakentaa täysin uutta. Kirjallisuuskatsausmetodia käyttämällä voidaan luoda kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta ja tämän lisäksi myös arvioida teoriatietoa. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan kerätä tutkimusten tuloksia yhteen ja tehdä niin sanottua ”tutkimusta tutkimuksesta”. Nämä kerätyt tutkimusten tulokset toimivat lähtökohtana uusille tutkimustuloksille. (Salminen 2011, 3–4.)

Yleisin kirjallisuuskatsauksen muoto on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Muita kirjallisuuskatsauksen muotoja ovat systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus suoritetaan ilman tarkkoja sääntöjä ja rajoja. Tämän vuoksi sitä voidaankin luonnehtia yleiskatsaukseksi. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan kuitenkin kuvata kyseessä olevaa ilmiötä laajasti, sekä pystytään määrittelemään aineistosta erilaisia ominaisuuksia, joiden mukaan aineistoa tutkitaan. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan vielä jakaa kahteen erilaiseen orientaatioon. Näitä ovat integroiva- ja narratiivinen lähestymistapa. Tässä opinnäytetyössä kuvaileva kirjallisuuskatsaus on suoritettu narratiivista orientaatiota hyödyntäen. Narratiivinen lähestymistapa tarkoittaa katsausta, jonka avulla voidaan kerätä ajantasaista tutkimustietoa yhteen, ilman varsinaista analyttistä tulosta. Tätä metodia on käytetty paljon opetuksen alalla, koska näin voidaan tuottaa opiskelijoille ajankohtaista tutkimustietoa kyseessä olevasta aiheesta. (Salminen 2011, 6–7.)

Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa olemme paneutuneet syvemmin kehonkuvan muodostumiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Olemme tutkineet ja tutustuneet opinnäytetyöme tutkimuksellisiin lähtökohtiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta hyväksi käyttäen. Olemme hyödyntäneet tiedonhaussa Google Scholar, Melinda ja EBSCO- tietokantoja sekä alan kirjallisuutta kansainväliset lähteet huomioiden. Tiedonhaun avainsanana tutkimuksellisessa kehittämistyössä olivat termit kehonkuva sekä ruumiinkuva, jotka suomen kielessä tarkoittavat samaa asiaa. Tutkiessamme termien historiaa, käyttötarkoitusta ja eroavaisuuksia tulimme siihen tulokseen, että opinnäytetyössämme tullaan käyttämään ainoastaan termiä kehonkuva. Hakusanoina olemme käyttäneet muun muassa sanoja: kehonkuva, keho AND nuori, itsetunto AND nuori, kehonkuva AND itsetunto. Lisäksi tuloksia antavina hakusanoina käytimme sanoja: ruumiinkuva, vartalo AND minäkuva. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä keskeisenä kohteena olivat nuoret lukioikäiset tytöt. Hakutuloksia tutkiessamme huomasimme kehonkuvaan liitty-

vien tutkimusten keskiössä olevan enemmän tytöt kuin pojat. Tämä helpotti tutkittavaan aiheeseen tutustumista sekä loi mahdollisuudet laaja-alaiseen ja aihetarkkaan tutustumiseen.

Tutkimuksia opinnäytetyömme aiheesta löytyi melko runsaasti, joten jouduimme suorittamaan karsintaa, jotta saimme työhömmme vain tarkasti aihetta käsittelevät tutkimukset. Karsitut tutkimukset käsittelevät aihetta hieman eri näkökulmasta. Karsitut tutkimukset käsittelevät esimerkiksi kehonkuvaa suhteessa syömishäiriöproblematiikkaan, sekä kehonkuvaa maahanmuuttajataustaisilla henkilöillä. Lisäksi osa tutkimuksista käsittelee laaja-alaisesti vääristynyttä kehonkuvaa, sekä negatiivisen kehonkuvan radikaaleja seurauksia ja hoitomuotoja. Päätimme rajata kyseiset tutkimukset pois ja tällä tavalla saimme tutkitun tiedon tukemaan systemaattisesti aihettamme. Rajasimme etsimiämme tutkimuksia siten, että emme ottaneet lainkaan huomioon ennen vuotta 2000 tehtyjä tutkimuksia. Vanhin kirjallisuuskatsauksessa esitelty tutkimus sijoittuu vuoteen 2004 ja uusin on vuodelta 2015. Halusimme ajankohdan rajauksella varmistaa, että pystymme tutustumaan tutkimustuloksiin laajasti eri vuosilta. Toisaalta näin pystyimme myös havainnoimaan, ovatko tutkimustulokset muuttuneet ajan kuluessa. Salminen (2011, 7) toteaa, että kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan tutustua tutkittavaan ilmiöön myös historian näkökulmasta ja havaita tällä tavalla mahdollinen teorian tiedon kehittyminen.

Kirjallisuuskatsauksessa on esitelty myös kansainvälisiä tutkimuksia. Kansainvälisten tutkimusten avulla saimme vahvistusta sille, että kehonkuvan haasteet ovat universaaleja, maasta tai kansalaisuudesta riippumattomia. Tutkimalla ja valitsemalla kansainvälisiä artikkeleita opinnäytetyöhömmme, halusimme varmistaa tutkitun tiedon olevan mahdollisimman laaja-alaista. Tällä tavoin toimimalla pyrimme luomaan vakuuttavan ja kansainvälisellä tasolla yleistettävän teoriapohjan opinnäytetyöllemme. Kansainvälisiä ja kotimaisia lähteitä käyttämällä pystyimme muodostamaan luotettavan ja kokonaisvaltaisen kuvan tutkimuksista ja niiden tuloksista.

3.2 Murrosikä - tytöstä nuoreksi naiseksi

Nuoren naisen psykologiseen kehitykseen luetaan yleensä neljä erilaista kokonaisuutta, joista kypsyminen ja fysiologiset muutokset kuuluvat olennaisena osana edellä mainittuun kehityskaareen. Puhuttaessa naishenkilön biologisesta kasvamisesta sekä kypsymisestä voidaan tämän ajatella tarkoittavan tiivistettynä elimistön matkaa kohti aikuisuuden kynnystä. Erilaiset hormonaaliset ja fysiologiset tapahtumat kuuluvat nuoruusvuosien kehitykseen ja ne myllertävät nuoren kehossa aiheuttaen tapahtumaketjun tytöstä murrosikään ja lopuksi aikuisuuteen. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 126.)

Konkreettisesti biologisella kehitysvaiheella tarkoitetaan puberteettia, joka huipentuu sukukypsyden saavuttamiseen eli sukupuolielinten kehittymiseen. Täytyy kuitenkin muistaa, että

kaikilla on oma yksilöllinen kehittymistahti eikä sukukypsyyden saavuttaminen tarkoita henkilön olevan aikuinen kaikilla psykologian kehitysalueilla. (Ahonen ym. 2006, 126.)

Tarkemmin tarkasteltuna biologiseen kehittymiseen sisältyvä puberteetti sekä fyysinen kasvu ovat näkyvin biologinen tapahtuma nuoren naisen kehossa. Puberteetti saa alkunsa aivoissa tapahtuvina hormonaalisina muutoksina, josta seuraa ruumiinrakenteen muotoutuminen, erilaisten sukupuolipiirteiden kehittyminen, fyysistä kasvua sekä edellä mainittu sukukypsyyden saavuttaminen. Puberteetti on hyvin olennainen ja merkittävä osa nuoren naisen murrosikää ja sen kehitysvaihetta. Puberteetti alkaa jo kauan ennen kuin henkilö on sukukypsä ja ensimmäiset havainnot ja merkit puberteetin alkamisesta voidaan havaita jo ensimmäisen vuosikymmenen puolella. (Ahonen ym. 2006, 126.)

Tytön murrosiän tai puberteetin ajatellaan alkavan noin 8–13 vuoden iässä. Ensimerkit tytöllä tai nuorella naisella alkavasta murrosiästä ovat rintojen kehittyminen. Rinnoissa saattaa tuntua arkuutta ja jopa kipua. Tunnusteltaessa rinnoissa saattaa tuntua kova kyhmy, joka on merkki rintojen kasvun alkamisesta ja samalla merkki murrosiän käynnistymisestä. (Murrosiän kasvu ja kehitys 2015; Tytön keho 2015.)

Komulainen (2011) kuvaa opetusmateriaalissaan rintojen kehitystä viiden eri vaiheen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa lapsen nänni on ainoastaan koholla, jonka jälkeen seuraa nuppuaste jolloin rauhaskudosta on jo muodostunut sekä nännipiha on laajentunut. Tässä vaiheessa rinnat saattavat olla jo hieman koholla. Kolmannessa vaiheessa nännipiha, rintarauhaskudos suurentuvat edelleen ja neljännessä vaiheessa on jo havaittavissa erillinen kohouma. Niin sanotussa kehittyneessä rinnassa ainoastaan nänni on koholla.

Rintojen kehityksen alussa ja niiden kehityttyä rintojen muoto voi olla toisistaan huomattavasti poikkeava tai rinnat saattavat nännipihoiheen näyttää erilaisilta. Kipua ja kosketusarkuutta voi olla havaittavissa. Naisten kohdalla rintojen kehittyminen on hyvin yksilöllistä ja rinnat muokkautuvat vuosien edetessä. Rintojen kehittyminen vie aikaa kolmesta viiteen vuoteen. (Rinnat 2015.)

Tytöillä murrosiän alettua myös ihokarvojen kasvu lisääntyy. Kehonosiin, joissa ei ole ennen ollut karvankasvua, alkaa ilmestyä karvoitusta. Karvankasvu murrosikäisillä tytöillä ja nuorilla naisilla on hyvin yksilöllistä ja karvan laatuun sekä määrään vaikuttavat perintötekijät. Häpykarvoitusta alkaa ilmetä 10–13 vuotiailla tytöillä. (Tytön keho 2015; Ihokarvat 2015.)

Rintojen kehittymisen alkaessa tapahtuu melkein samoihin aikoihin tytön kasvupyrähdys. Murrosikäisen kasvupyrähdysten vaiheet on jaettu neljään vaiheeseen. Ensimmäistä vaihetta kutsutaan niin sanotuksi verkkaiseksi vaiheeksi. Tämän jälkeen tapahtuu kasvuspurtti, joka kes-

tää keskimääräisesti noin kaksi vuotta. Lopuksi tapahtuu kasvun hidastumista ja lopuksi kasvupyrähdys pysähtyy kokonaan. Murrosiän kasvuun vaikuttavat myös erilaiset tekijät, joita ovat esimerkiksi geenit, ravitsemus, hormonit ja ympäristön ärsykkeet. (Senttejä lisää pituuteen 2015.)

Murrosiän aikana tytössä tapahtuu paljon fyysisiä muutoksia, jotka voivat tuntua aluksi hämentäviltä. Naiseksi kasvaessa keho pyrkii muokkaamaan itseään lisääntymistä varten. Rasvakudosta alkaa ilmetä eripuolille kehoa, lantio saattaa huomattavastikin levenyä ja vartalo muuttuu muodokkaammaksi. Murrosikään kuuluu myös naisen immenkalvon muuttuminen elastisemmaksi hormonien vaikutuksen vuoksi. Tällä tavalla keho mahdollistaa tulevat yhdynät. Ennen kuukautisten alkamista murrosikäisellä tytöllä valuu emättimestä vaaleaa miedon hajuista nestettä, jota kutsutaan valkovuodoksi. Kaikilla naisilla esiintyy valkovuotoa, mutta sen määrä ja koostumus ovat myös murrosiässä yksilöllistä. Valkovuodon erittyminen kertoo alkavista kuukautisista. (Murrosiän kasvu ja kehitys 2015; Tytön keho 2015; Immenkalvo eli hymen 2015; Valkovuoto 2015.)

Kasvupyrähdysten ja valkovuodon erittymisen jälkeen nuoren naisen keho pyrkii valmistautumaan kuukautisten alkamiseen eli sukukypsyysyden saavuttamiseen. Naisen kohdalla kuukautisten alkaminen tarkoittaa mahdollisuutta tulla raskaaksi. Keskimäärin kuukautiset alkavat 10-16 vuoden iässä, mutta niin kuin moneen muuhunkin murrosiän vaiheeseen, myös kuukautisten alkamiseen vaikuttaa perintötekijät. Lisäksi kuukautisten alkamisajankohtaan sanotaan vaikuttavan ravinto, liikunta ja varhaislapsuudessa sairastetut taudit. Epäsäännöllinen vuoto, kuukautiskivut ja poikkeava vuoto ovat normaalia murrosiän alkumetreillä. (Kuukautiset 2015.)

Merkittävällä osalla murrosikäisistä nuorista tytöistä esiintyy ihohuokosten tihentymistä. Tästä johtuu rasvoittuva iho, finnit sekä näppylät naaman ja selän alueella. Murrosikäisellä tytöllä hien erityis lisääntyy ja hiki saattaa haista voimakkaammalle kuin ennen. (Hyvä hygienia tarpeen 2015.)

3.3 Minäkuva

Psykologiassa ”minän” katsotaan tarkoittavan kaikkea sitä, minkä ihminen kokee ”minuna”, ihmisen omana kokemuksena persoonastaan. Minä voidaan määritellä myös siten, että ihmisellä on kyky organisoida kokemuksiaan jäsennellysti. Minäkuva taas on kaikkien erilaisten ominaisuuksien, päämäärien sekä toimintojen kokonaisuus, joiden kautta ihminen kuvaa itseään. Minän määrittäminen ei ole helppoa, joten tästä syystä mitattavissa olevaa tai yksilöllisistä minää ei ole. Minä jakautuu kolmeen erillaiseen osaan: yksityiseen, sosiaaliseen, ja ihanneminiin. Lapselle syntyy kokemus yksityisestä minästä silloin kun hän ymmärtää, että

hänessä on paljon sellaista, jonka yksin vain hän tietää. Lapsen tunteet, ajatukset, toiveet ja pelot ovat vain hänen tiedossaan. Tämän asian havaittuaan lapsella on mahdollisuus muodostaa kokemus psyykkisestä itsenäisyydestä ja riippumattomuudesta. Sosiaalisen minän syntyessä lapsi ymmärtää kuuluvansa johonkin yhteisöön tai ryhmään. Ihmisellä on kuitenkin useita sosiaalisia rooleja, jotka vaihtelevat aina sen mukaan minkä ryhmän jäsenenä hän kulloinkin on. Kuvaus itsestä perheenjäsenenä on erilainen kuin kuvaus ystäväporukan jäsenenä. Ihminen muotoutuu niiden ominaisuuksien pohjalta, jotka ihminen haluaisi osaksi omaa minuuttaan, mutta tietää näiden ominaisuuksien puuttuvan omasta persoonastaan. (Keltinkangas-Järvinen 1998, 97–98.)

Psykoanalyttikko Margaret Mahler on kehittänyt teorian siitä, miten ihmisen psykologinen syntymä tapahtuu. Mahlerin mukaan lapsi on syntyessään psykologisesti ei-mikään. Tämä ei tarkoita, että lapsella ei olisi valmiuksia tai tietoa ”koodattuna” aivoissaan, vaan tämä tarkoittaa, että lapsella ei ole syntymästään saakka ”minää”, sitä persoonallisuuden osaa, joka on vastuussa ihmisen toiminnoista ja tekemistä ratkaisuista. Lapsen psykologinen minä alkaa rakentua kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Minän rakentuminen tapahtuu lapsen ja häntä hoitavan aikuisen vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutuksen avulla lapsi voi kehittyä erilliseksi, ainutkertaiseksi yksilöksi. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 38–39)

Mahlerin teorian mukaan lapsen psykologinen kehitys voidaan jakaa neljään isompaan kokonaisuuteen, jotka ovat symbioottinen vaihe, eriytymisen vaihe, sekä yksilöllisyyden lujittumisen vaihe ja oidipaalin vaihe. Symbioottisessa vaiheessa lapsi kokee, että hän ja häntä hoitava aikuinen ovat yksi. Se kuinka lasta hoidetaan ja miten hänestä huolehditaan muodostavat tässä vaiheessa lapsen psyykkisen kehityksen perustan. Oikea-aikainen vastaaminen lapsen tarpeisiin luo lapselle kuvan, että hän on arvokas ja maailmaan voi luottaa. Symbioottinen vaihe päättyy lapsen oman kehon hahmottumisen muodostumiseen. Kehonkaavan muodostumisen avulla lapsi oppii hahmottamaan sen, että hän on fyysisesti erillinen suhteessa hoivaavaan aikuiseen. Tämä erillisyys on psyykkisen itsenäistymisen perusta. Kolmannen ikävuoden loppupuolella, eriytymisen vaiheen lopussa lapsi hahmottaa itsensä erilliseksi, itsenäiseksi ihmiseksi. Tästä alkaa minäkuvan muodostuminen. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 40–56.)

Yksilöllisyyden lujittumisen vaiheessa lapsen minäkuva syntyy kahden eri tapahtumaketjun kautta. Nämä tapahtumaketjut ovat peilisuhde sekä samaistuminen. Peilisuhteessa on kyse siitä, että lapsi havaitsee jatkuvasti kuinka häntä hoitavat aikuiset häneen suhtautuvat: hyväksyvätkö he hänet vai onko vastaanotto torjuvaa. Lapsi, jonka minäkuva ei vielä ole muotoutunut näkee itsensä siitä peilistä, jonka vanhempien antama palaute hänelle muodostaa. Peilisuhde on jatkuva prosessi aina nuoruusiän loppuun asti. Vanhemmilla on lapsen itsetunnon kehittäjänä keskeisin ja tärkein rooli. Kun vanhemmat kertovat vieraille lapsen kuullen, minkälainen tämä on, saa lapsi siitä minäkuvansa rakennusainekset. Murrosiässä etsiessään

identiteettiään, nuori katselee itseään ja tekee päätelmiä ulkonäöstään sen mukaan, kuinka muut ihmiset häneen reagoivat. Peilisuhteen ydinasia on, että ympäristön suhtautuminen määrää sen, kuinka lapsi suhtautuu itseensä. Lapsella itsellään ei vielä ole tietoisuutta siitä, kuka hän on. Itsetunnon kehittyminen on siis seurausta siitä, kuinka vanhemmat ovat suhtautuneet lapseen ja hyväksyneet hänet eri kehitysvaiheissa. Itsetunto riippuu siitä, kuinka paljon positiivisia tai negatiivisia tunnelatauksia minäkuva sisältää. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 67–69.)

Toinen minäkuvan kehitykseen vaikuttava tapahtumasarja on samaistuminen. Samaistumisen avulla suurin osa lapsista oppii, miten esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa toimitaan. Samaistuminen on siis yksi tärkeimmistä sosiaalisen oppimisen muodoista. Minäkuvan muodostuessa lapsi ensin jäljittelee vanhempiensa käyttäytymistä. Tämän jälkeen hän alkaa aktiivisesti omaksua läheistensä käyttäytymisestä niitä ominaisuuksia, jotka parhaiten palvelevat häntä hänen elämäntilanteessaan. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 70.)

Lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä nuoren minäkuva muuttuu abstraktimmaksi minuuden määrittelyksi. Lapsuudessa minäkuva on määrittynyt enemmän konkreettisten toimintojen kuvausten kautta. Tämä muutos johtaa siihen, että nuoruudessa nuoren minäkuvan rakentuminen on vähemmän riippuvainen hänen saamastaan konkreettisesta palautteesta. Samanaikaisesti minäkuvan sisällöt muuttuvat yhteneväisemmiksi kokonaisuuksiksi. Murrosiässä keskeisiä minäkuva määrittäviä tekijöitä ovat muiden ihmisten antama palaute ulkonäöstä, kaverisuhteet sekä koulu- ja urheilumenestys. Erilaisten elämän muutosvaiheiden, kuten alakoulusta yläkouluun siirtymisen, sekä stressaavien elämäkokemusten on havaittu vaikuttavan nuoren käsitykseen itsestään. Minäkuvalla on suuri vaikutus siihen, minkälaisia selviytymisstrategioita nuori käyttää haastavissa ja stressaavissa tilanteissa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 160.)

On todettu, että nuoruus on ihmisen psykologisen kehityksen toinen mahdollisuus. Murrosiässä nuori kokee muutokset voimakkaasti ja on kykenevä kuvailemaan tuntemuksiaan. Murrosiässä muutokset voivat myös kääntää kehityksen suuntaa joko positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. Murrosiässä nuori kokee ulkonäkönsä muuttuvan, joka saattaa johtaa tunteeseen persoonallisuuden muuttumisesta. Murrosikäinen kuvaa itseään psyykkisten piirteiden kautta. Hän kertoo ajatuksistaan, ihanteistaan, päämääristään ja mielialoistaan. Hän kykenee kuvaamaan yksityistä minäänsä ja käsittää, että juuri siitä on kysymys kun pyydetään kuvaamaan itseään ihmisenä. Murrosikäinen pystyy kuvaamaan itseään myös muiden silmin katsottuna ja havaitsee, miten hänen yksityinen minänsä eroaa muiden hänestä kertomassa kuvauksessa. (Keltinkangas-Järvinen 1998, 115–116.)

Murrosiässä nuoren minäkuva ei kuitenkaan ole vielä kovin pysyvä, vaan siinä saattaa tapahtua suuriakin vaihteluja. Murrosikäinen muovaa minäkuvaansa sen mukaan mitä toiset hänestä ajattelevat. Kehityksen lopputuloksena syntyy pysyvä minuuden tuntemus. Tämä tunne on muodostunut erilaisista subjektiivisesti koetuista tekijöistä, kuten tyytyväisyys siitä kuka on, tasapaino sen suhteen mitä on ollut ja mitä odottaa sekä haluaa tulevaisuudessa olevansa. Minän kypsyminen ei tarkoita vapautumista ahdistuksesta ja ongelmista, vaan kypsä minä kykenee kohtaamaan haastavat tilanteet, sekä hyväksymään vaikeudet ja rajoitukset. Lopputulos on onnistunut, kun ihminen pystyy saavuttamaan tasapainon ja onnellisuuden ottamalla huomioon ympäristön odotukset ja rajoitukset. Muutokset minä-tunteessa jatkuvat koko elämän ajan suhteessa niihin kokemuksiin, joita ihminen kohtaa elämänsä varrella. Näiden kokemusten myötä ihminen ei kuitenkaan muutu täysin, vaan hän tulkitsee kokemukset sen mukaan, miten ne soveltuvat hänen minäkuvaansa ja käsitykseen omasta elämästään. (Keltinkangas-Järvinen 1998, 118.)

Virpi Ylihärsilän pro gradu - tutkielmassa (2014) ”Peruskouluikäisen lapsen minäkuva ja sen yhteys tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin” selvitettiin peruskouluikäisten tyttöjen ja poikien minäkuvan eroja ikäryhmittäin. Tutkimuksessa selvitettiin myös sitä, kuinka minäkuva on yhteydessä tunne-elämän ongelmiin, oppimisvaikeuksiin ja erityisen tuen tarpeeseen. Kerätty tutkimusaineisto oli osa Tampereen yliopiston Psykologian opetus- ja tutkimuskliniikka PSYKE:n tutkimusta. PSYKE:n tutkimuksessa oli tarkoitus arvioida lasten toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuutta.

Tutkimusaineisto kerättiin käyttäen kyselylomakkeita. Lomakkeita lähetettiin 1670 kappaletta, joista palautui 222. Lapset arvioivat minäkuvaansa täyttämällä kyselylomakkeen ja tämän lisäksi vanhemmat täyttivät kyselylomakkeen, koskien lasten tunne-elämän- ja käyttäytymisen ongelmia. Tyttöjen ja poikien minäkuvien tarkastelua sekä vertailua varten lapset jaettiin neljään eri ikäryhmään Harterin (2012) kehitysteorian mukaisesti. Ikäryhmät olivat: 6–7-vuotiaat, 8–10-vuotiaat, 11–13-vuotiaat ja 14–15-vuotiaat. (Ylihärsilä 2014, 12.)

Nuoremmissa ikäryhmissä tytöt arvioivat minäkuvaansa positiivisemmin kuin pojat, mutta vanhimmassa ikäryhmässä tytöt arvioivat minäkuvaansa negatiivisemmin kuin pojat. Elämäntyytyväisyyteen liittyen tytöt arvioivat olevansa tyytyväisempiä kuin pojat. Elämäntyytyväisyyden kokemus muuttui tytöillä negatiivisempaan suuntaan, mitä vanhemmaksi tyttö kasvoi. Tutkimus toi esiin sen, että sosiaalisilla ongelmilla on erittäin vahva negatiivinen vaikutus nuoren minäkuvan kehittymiseen. Tutkimuksessa havaittiin myös, että kielteinen minäkuva on vahvasti yhteydessä lasten ja nuorten tunne-elämän- sekä käyttäytymisen ongelmiin. Näiden tulosten lisäksi tutkimustuloksista voitiin päätellä, että oppimisvaikeuksista kärsivillä lapsilla on huonompi minäkuva kuin lapsilla, joilla ei ole oppimisvaikeuksia. Lasten ja vanhempien vastauksista oli havaittavissa se, että ne olivat samansuuntaisia. (Ylihärsilä 2014, 27–29.)

Browningin (2008) julkaisemassa tutkimuksessa ”Factors affecting the self-concept of early adolescent girls” selvitettiin asioita, jotka vaikuttavat nuoren naisen minäkäsityksen muodostumiseen. Tutkimukseen osallistui tyttökoulun kuudennen luokan oppilaat (26kpl) ja heidän opettajansa. Tutkimus suoritettiin käyttäen puoli-strukturoituja haastatteluja. Tämän lisäksi tyttöjen käyttäytymistä havainnoitiin, sekä kerättiin aineistoa esimerkiksi lasten tekemien tehtävien muodossa. Aineistoa kerättiin kaiken kaikkiaan neljä kuukautta. Kerätyn aineiston perusteella pystyttiin havaitsemaan kahdeksan eri osa-aluetta, joilla on vaikutusta lapsen minäkäsityksen muodostumiseen. Näitä osa-alueita olivat kaverit, perhe, media, yksilö, koulu, opettajat, fyysinen aktiivisuus ja terveellinen ruokavalio. Nämä osa-alueet voivat vaikuttaa lapsen minäkäsitykseen joko positiivisesti tai negatiivisesti.

Tutkimus osoitti muun muassa, että vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen minäkäsityksen muovaajana. Gibson ja Jeffersson (2006) selvittivät jo aikaisemmin tutkimuksessaan, että perheen ilmapiiri ja lapsen ja vanhemman välinen suhde vaikuttaa siihen, minkälaiseksi nuoren minäkuva muodostuu. Tämä Browningin (2008) tekemän tutkimuksen tulokset tukivat jo aikaisemmin saatuja Gibsonin ja Jefferssonin (2006) tekemän tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksen mukaan medialla on usein negatiivinen vaikutus nuoren minäkuvan kehittymiseen. Tv-ohjelmilla ja lehdillä katsottiin olevan suurin vaikutus itsetunnon muodostumiseen. Gibsonin ja Jefferssonin (2006) tutkimuksesta (ks. Browning 2008) kävi ilmi myös, että nykyisellä terveelliseen ruokavalioon painostamisella voi olla negatiivisia vaikutuksia nuorten naisten minäkäsitykseen ja minäkuvaan.

Laakson pro gradu -tutkielmassa (2013) ”Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan” selvitettiin, mitkä asiat vaikuttavat nuoren naisen itsetunnon kehittymiseen positiivisesti ja mitkä negatiivisesti. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivista tutkimusotetta käyttäen ja aineisto kerättiin internetissä tehtävän verkkokyselyn avulla. Kyselylomakkeen kohderyhmänä olivat 13–18-vuotiaat tytöt. Tutkimukseen vastasi 58 tyttöä. Kyselytutkimuksissa kävi ilmi, että mitä kielteisempi kehonkuva tytöllä on, sitä negatiivisempi itsetunto tytölle kehittyy. Tutkimukseen osallistuneista tytöistä suurin osa oli tyytymättömiä omaan vartaloonsa ja he toivat esille, että halusivat olla laihempia. Tutkimustuloksista selviää, että nuoret naiset kokivat tv:n, internetin ja ystävien vaikuttavan kehittyvään itsetuntoonsa kaikista eniten. Nämä tulokset tukevat myös Browningin (2008) tekemän tutkimuksen tuloksia. Tärkeimmiksi negatiiviselta itsetunnolta suojaaviksi tekijöiksi nousi positiiviseksi kehittynyt kehonkuva, koettu tuki perheeltä, ystäviltä sekä muilta läheisiltä ja koettu hyväksyntä vertaisryhmältä. Negatiiviselta itsetunnolta suojaaviksi tekijöiksi katsottiin myös medialukutaidon.

3.4 Identiteetti

Eriksonin (1985) psykososiaalisessa kehitysteoriassa tarkastellaan sitä, kuinka ihmisen identiteetti eli yksilöllisyys kehittyy koko elämän aikana. Eriksonin mukaan ihminen kohtaa erilaisia kehitys-haasteita ja tehtäviä eri ikävaiheissa. Kehitys ei voi jatkua ilman konflikteja ja konfliktien tarkoituksena on synnyttää yksilössä uusia kykyjä ja valmiuksia. Viime kädessä ne vaikuttavat eniten yksilön syntyyn. Huomattavaa on, että Eriksonin esittämät vastakkaisparit kehitystehtävissä eivät sulje toisiaan pois. Näin ollen esimerkiksi varhaislapsuudessa vastapareina olevat perustuottamus ja epäluottamus eivät ole ainoat vaihtoehdot, vaan jokaisessa ihmisessä on näitä molempia. Kaikissa ihmisissä on luottamuksen ja epäluottamuksen piirteitä ja Eriksonin mukaan on hyväksi, jos ihminen pystyy kokemaan kummatkin ulottuvuudet, sekä niiden väliset asteet. (Dunderfelt 2011, 231–234.)

Nuoruuden kehitystehtävänä Eriksonin mukaan on identiteetin kehitys ja vastakohtana rooli-hajaannus. Nuoruudessa yksilöllisyyden tunne voimistuu, joka saa nuoren etsimään omaa itseään, identiteettiään. Nuorena ihminen kokeilee eri rooleja ja ottaa mallia oman identiteettinsä etsimiseen läheisten ihmisten ja vanhempien tarjoamista malleista. Jonkinasteinen rooli-hajaannus on kuitenkin tälle kehitystehtävälle välttämätöntä, sillä identiteetti ei synny ilman kasvukipuja. (Dunderfelt 2011, 237.)

3.5 Kehonkuva

Kaiken kaikkiaan suomalaisessa kirja- ja puhekielessä käytetään toistuvasti vaihdellen termejä ruumis sekä keho. Aikaisemmin suomen kielen termistössä vallitsevana sanana käytettiin termiä ruumis, kunnes 1900-luvun puolivälissä ruumis-termin rinnalla alettiin käyttää erilaisia synonyymejä. Synonyymiksi ruumis-sanan rinnalle muodostui termi keho. Suomenkielessä on ajan kuluessa mielletty sanojen välille toisistaan poikkeavia näkökantoja, joista nykypäivänäkin syntyy keskustelua. Ruumis- ja keho-termin käytön monimuotoisuus johtuu pitkälti ihmisten henkilökohtaisista mielikuvista, kumpi termeistä kuvaa hengetöntä eli kuollutta ihmistä ja kumpi elävää. Nykypäivänä valtaosa tai ainakin jokin osa suomalaisessa kulttuurissa elävistä ihmisistä karttaa ruumis-termin käyttämistä. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 18.)

Termien ruumiinkuva ja kehonkuva tarkkana englannin kielen käännöksenä pidetään termejä body image sekä self image. Sanatarkasti edellä mainituilla termeillä tarkoitetaan omaa henkilökohtaista tunnetta tai tietoa kehon rakenteesta. Fyysisiä tiedostamisen ominaisuuksia ovat henkilön paino, pituus, sukupuoli, ihon väri, hiusten pituus ja esimerkiksi kehon muoto. Lisäksi kehonkuvaan kuuluu tietoisuus oman kehon tunteista, jotka ovat yhteydessä siihen, miten henkilö kokee oman kehonsa. (Sandström 2010, 20.)

Kehonkuva voidaan jakaa kolmeen osaan. Ensimmäiseen osaan kuuluu todenmukainen ja tosi-asioihin perustuva kuva itsestään eli se, mitä henkilö näkee peiliin katsoessa. Toiseen osaan luetaan haave tai kuvitelma siitä, millainen henkilö haluaisi ihannemaailmassa olla. Kolmannen osaan katsotaan kuuluvan omat henkilökohtaiset käsitykset ja tulkinnat muiden mielipiteistä, sekä ajatuksista henkilöä itseään kohtaan. Se miten henkilö kokee todenmukaisen ja realistisen kehonkuvan itsestään, on erittäin merkityksellistä. Mikäli henkilö kokee todenmukaisen kehonkuvansa olevan riittävän tyydyttävä, kokee hän myös olevansa viehättävä, eikä päinvastoin. Kyseinen seikka on suoraan yhteydessä itsetuntoon ja sosiaalisiin tilanteisiin. (Sandström 2010, 20.)

3.6 Kehonkuvan muodostuminen

Kehonkuvan muodostumista ja kehittymistä on kuvattu eri paikoissa hieman eri tavalla. Herrala, Kahrola ja Sandström kuvaavat (2008, 26) kehonkuvan muodostumisen lähtökohtaa seuraavalla tavalla: ”Ruumiillisuus olemassaolon konkreettisena ilmentymänä luo perustan kehonkuvan muodostumiselle. Kehonkuvan kautta ihminen luo käsityksen itsestään itsenä ja suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöön (tajunnallisuus).”

Kehonkuvan menestyksekkäälle muodostumiselle pidetään ennakkoehtona edellä mainitun realistisen kehonkuvan hyväksymistä. Tärkeänä reunaehtona pidetään myös sitä, että henkilö mieltää oman näkemyksen itsestään positiiviseksi. Näin hän oppii sietämään erilaisia pettymyksiä ja päästämään irti lapsi-äiti-yhteyden värittämästä kehonkuvasta. (Engblom & Keinänen 2007, 21.)

Kehonkuva alkaa kehittyä jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Kaiken kaikkiaan kehonkuvan muotoutumiseen ja kehittymiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Herrala ym. selventävät (2008, 29–31) kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavia aihealueita. He ovat listanneet toisistaan erilaisia vaikuttavia tekijöitä Bunkan *Muskelspänninger og kroppsblide* (1992) mallin pohjalta. Tar-kasteltaviksi tekijöiksi mainitaan mm. ruumiin muisti, terveys, biologissensoriset, sekä kognitiiviset tekijät. Biologissensorisiin tekijöihin henkilö ei voi itse juurikaan tiedoilla, taidoilla tai toiminnoillaan vaikuttaa. Kyseiset tekijät tulevat perintönä äidiltä ja isältä suoraan lapselle. Esimerkkinä voidaan sanoa geenit tai henkilön anatomia. Erilaiset taidot, joilla henkilö tarkastelee ja tutkii itseään, kehittyvät ja menevät eteenpäin sitä mukaa, mitä vanhemmaksi henkilö kasvaa ja mikä merkitys tarkastelulla on. Kehonkuvan muodostuminen tapahtuu myös pitkälti sosiaalisen palautteen avulla. Koulussa, kotona, ystäväporukassa tai harrastuksen parissa sosiaalinen palaute auttaa henkilöä ymmärtämään asemansa.

Vanhemman rooli on olennainen lapsen kehonkuvan kehityksen kannalta. Vanhemmalla on suuri vastuu lapsen tunteesta ryhmään kuulumisesta sekä yhdenmukaisuudesta, joka antaa

suuntaviivat kehonkuvan muotoutumiselle. Yleisesti ajatellaan, että lapsen mennessä kouluun hänellä on kaikki tarvittavat välineet kehonkuvan muodostumiselle, mutta niin kuin aikaisemmin mainittiin, kehonkuva on ”elävä aines”, joka muokkautuu ja uudelleen orientoituu läpi ihmisen elämän. (Herrala ym. 2008, 29–31.)

Kehonkuvan hahmottaminen ja hyväksyminen muodostaa henkilölle ”tukipilarin” elämää varten. Täytyy kuitenkin huomioida, että kehonkuvan selkeä hahmottaminen, hyväksyminen sekä kelpuuttaminen saattavat viedä aikaa. Kehonkuvan muodostumisesta puhuttaessa vaikuttavia tekijöitä voi edelleen jäädä mainitsematta. Kehonkuvaan vaikuttavat tekijät voivat mahdollisesti vaikuttaa henkilökohtaisesti tai tekijät voivat olla tuntemattomia. (Herrala ym. 2008, 29–31.)

Turun yliopistolehtori Katariina Kyrölä on tutkinut tunteiden vaikutusta kehonkuvaan ja toteaakin ihmisten henkilökohtaisten tunteiden linkittyvän pitkälti näkemykseen omasta itsästään. Kyrölä vieraili 28.10.2015 Suvi Puukankaan vieraana Yle Puheen iltapäivässä keskustelamassa kehonkuvasta sekä niihin liittyvistä tunteista. Kyrölä kertoi myös, kuinka näiden kahden tekijän sekoitusta tulisi tarkastella. (Kyrölä 2015.)

Kyrölän mielestä kehonkuvasta puhuttaessa tulisi välttää vastakkainasettelua termien negatiivinen kehonkuva tai positiivinen kehonkuva käyttämistä. Kyrölä ei myöskään puhuisi vääristyneestä tai vähemmän vääristyneestä kehonkuvasta. Tutkittuaan aihetta hän toteaa ihmisten asettavan valitettavan usein visuaalisen kehon niin sanotuksi oikeaksi kehoksi, koska visuaalista kehoa pystytään mittaamaan esimerkiksi painoindeksin avulla. Kokemuksellinen keho voi Kyrölän mukaan kuitenkin olla yhtä hyvä tai oikea kuin visuaalinen keho, joka on mitattavissa. (Kyrölä 2015.)

Julkisessa keskustelussa on sanottu median asettavan nuorille naisille ulkonäköpaineita ja kuvien altistavan naisia negatiiviselle kehonkuvalle. Kyrölän mukaan naisen kehonkuvan ja median ei saisi keskittyä niiden väliseen yhteyteen monimutkaisena ongelmana. Kyrölä uskoo, etteivät naiset ime itseensä kaikkea mediasta kuulemaansa ja näkemäänsä ilman minkäänlaisia kriittistä tarkastelua. Mediassa voitaisiin mahdollisuuksien mukaan käyttää kuvia erilaisista kehoista; kehitysvammaisista, ylipainoisista tai eri etnisistä taustoista lähtöisin olevista henkilöistä. Ideana olisi, että tarkastelun alla olisi mahdollisimman erilaisia ja toisistaan poikkeavia kehoja. Kyrölä kuitenkin toteaa tämän olevan varsin hankalaa, koska nykyajan mediakuvastot eivät tarjoa edellä mainittua vaihtuvuutta. Tämän vuoksi naiskuvia on hankala lähteä muuttamaan. (Kyrölä 2015.)

Mediassa esiintyvät kuvat kannustavat naisia laihduttamaan, mutta noin 95 % näistä yrityksistä epäonnistuu. Tällä tarkoitetaan henkilön palaamista lähtöpainoonsa laihdutusyrityksen jäl-

keen tai jopa sen yli. Puhuttaessa kehonkuvasta nykypäivän länsimaaisessa kulttuurissa ajatellaan kehon olevan konkreettisesti muokattava objekti. Kehoa voi muokata jatkuvasti liikunnalla, erilaisilla kuureilla tai jopa kirurgisesti. Tilastojen valossa esitetään kuitenkin, ettei keho ole niin muokattavissa kuin sen luullaan olevan. Tämän johtaa työstämiskohteen siirtymiseen kehosta tunteisiin sekä tunne-elämään. Työstämisen siirtymisellä tunteisiin Kyrölä tarkoittaa suhtautumista omaan kehoon, jolloin tämän kaltaisesta työstämisestä voi huomauttaa tulla eräänlainen ehto tai tarve. Henkilö pakonomaisesti haluaa tai ajattelee, että omasta kehosta tai kehonkuvasta on saatava miellyttävä tunnetila. (Kyrölä 2015.)

Kehonkuva ja keho ovat kokonaisuudessaan muuttuva elementti. Nyky-yhteiskunnassa keholisuutta ja kehonkuvaa tarkastellaan ja arvioidaan päivittäin. Mitä enemmän kehonkuvaa pyritään työstämään, sitä helpommin ajatusmaailma ja ajatukset keskittyvät ainoastaan siihen, miltä kehomme näyttää. Kehonkuvaa ja ajatuksia omasta kehosta voi työstää, mutta samassa hetkessä Kyrölä painottaa, että on myös erittäin suotavaa tietyissä tilanteissa olla työstämättä kehonkuvaa ja antaa asian vain olla. (Kyrölä 2015.)

Ulkopuoliset ihmiset arvioivat ihmistä pitkälti ulkonäön perusteella ja tämän vuoksi henkilökohtaisella kehonkuvalla pyritään vaikuttamaan muiden ihmisten ajatuksiin ja käsityksiin, sekä omaan mielipiteeseen koskien itseä. Kehosta on nykypäivän yhteiskunnassa muotoutunut jonkinlainen taakka, jolla on vaikutus ja hallinta mieleen. Tämä johtuu pitkälti kehon ehdottomasta yhdistämisestä minuuteen, joka on toisaalta täysin luonnollinen asia, sillä minuu on yhtä kehon kanssa. (Kyrölä 2015.)

Kyrölän mukaan kehonkuvaa käsitellessä tulisi ulkoistaa ajatukset mitattavissa olevasta kehosta tai kehonkuvasta. Helppoja ratkaisuja tulisi välttää. Tyytyväisyyttä ei tulisi mitata esimerkiksi asteikolla ”kuinka tyytyväinen olet omaan kehoosi asteikolla 1–10” tai ”kuinka tyytymätön olet omaan kehoosi tällä hetkellä”. Kyrölä tiivistää hyvin kehonkuvan olevan asia, jota ei tarvitsisi työllä ja tuskalla työstää koko ajan. Kehonkuvasta ei välttämättä tarvitsisi puhua kovaan ääneen jatkuvasti joka paikassa. Kehonkuvan tulisi olla luonnollinen asia aikamme yhteiskuntaa sekä ympäristöä ilman mitään ylimääräistä työstämistä. (Kyrölä 2105.)

Kehonkuva vaikuttaa toimintaan. Se miten tuntee kehon ja mitä ajattelee omasta kehosta, vaikuttaa valintoihin sekä määrittää suhtautumista ulkopuolisiin ihmisiin. Ihmisillä on ajatuksia kehonkuvasta ja he kokevat olevan kykeneväisiä tekemään tiettyjä asioita tai vastavuoroisesti tekemättä jättämään. Esimerkiksi ylipainoinen henkilö voi kokea, ettei voi mennä uimahalliin ylipainonsa takia. Sama ylipainoinen henkilö voi kokea kykenemättömyyttä harrastaa muita urheilulajeja. Kehonkuva määrittelee paljon yhteiskunnallisia ja julkisia tilanteita. Seksuaalisia tilanteita voi myös pitkälti ohjata tuntemus omasta kehonkuvasta. Kyrölä toteaa myös positiivisesta suhtautumisesta voivan tulla vaatimus. Ajattelu saattaa muuttua suun-

taan, jolloin pitäisi olla ainoastaan positiivinen ja iloita päivästä toiseen omasta kehonkuvasta. Tämä voi johtaa tilanteeseen, jossa positiivinen ajattelu koskien kehonkuvaa on muuttunut eräänlaiseksi vaatimukseksi, joka ei ole tarkoituksenmukaista. Ihminen voi samaan aikaan tuntea erilaisia sekä vastakkaisia tunteita ja ajatuksia koskien omaa ja toisten kehonkuvaa. Ristikkäiset tuntemukset ovat sallittuja ja täysin normaaleja. (Kyrölä 2015.)

Nyky-yhteiskunnassa tunteen ja tietämyksen henkilökohtaisesta kehonkuvasta ajatellaan kuuluvan naiselle. Naisten tulisi tarkkailla ja havainnoida kehonkuvaansa. Miehet ovat aivan yhtä kehollisia kuin naiset. Kyrölä toteaa, että nyky-yhteiskunnassa tulisi olla keskittymättä pelkästään naisiin kehonkuvasta ja kehollisuudesta puhuttaessa. (Kyrölä 2015.)

Apo ym. (1999, 12) kirjoittavat myyttisestä naisesta ja siitä millainen kehonkuva edelsi nykypäivän ihanteita. Ensimmäisiä kuvauksia naisesta ja hänen ruumiistaan koostuu folklore-teksteistä, joita Suomalaisten Kirjallisuuden seura alkoi koota noin 1800-luvulla. (Apo, Pylikänen, Lähteenmäki, Kuusipalo, Julkunen, Lehto & Nikula 1999, 12.)

Vuosisatojen saatossa naisen ruumis ja kehonkuva käsitteellisenä ihanteena on muuttunut hyvinkin paljon. Alkukantaisten metsästäjä- ja keräilijämiesten käsityksissä nainen koettiin himotuksi saaliiksi sekä kunnioitettavaksi pedoksi. Myyttien mukaan naisen alaruumis olisi koostunut petoeläinten kidasta ja metsälintujen suolaisesta lihasta. Lisäksi naisen ruumiissa uskoettiin olevan voimakehä, joka suojaisi perhettä ja elantoa. Kreikkalainen sanonta ”anasyrma” tarkoittaa antiikin kreikassa naisen alaruumiin käyttöä suojelevana voimakehänä. Sittemmin myytti tai uskomus tunnettiin historian kautta läpi Euroopan. (Apo ym. 1999, 9–10.)

Kontoniemen pro gradu -tutkielmassa (2014) ”Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista” tutkittiin nuorten naisten kehonkuvaa. Lisäksi Kontoniemi tutki kehonkuvaan liittyviä asioita ja erilaisia näkökulmia, jotka vaikuttavat kyseisen kuvan rakentumiseen. Kontoniemen tutkimuksessa nuorten naisten kehonkuvaa rakentavista asioista nousi esille neljä erilaista kategoriaa. Vaikuttavat tekijät olivat sosiaalinen ympäristö, media, kehotyytyväisyys sekä ulkoinen kehonkuva. Tutkimus toteutettiin laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen ja tutkittavaan kohderyhmään lukeutui seitsemän hieman alle 18-vuotiasta nuorta naista.

Kehonkuvan rakentumisen kannalta olennaiseksi tekijäksi nousi sosiaalinen ympäristö. Nuoret naiset kokivat sosiaalisen ympäristön vaikuttavan kehonkuvan rakentumiseen sekä positiivisesti että negatiivisesti. Sosiaalinen ympäristö kehonkuvan rakentajana näkyi tutkimustuloksissa pääsääntöisesti jokaisen haastateltavan kohdalla ja rakentavana tekijänä pinnalle nousi toiset henkilöt ja niiden vaikutus kehonkuvan rakentumiseen. Sosiaalisesta ympäristöstä tulee jatkuvasti verbaalista palautetta. Tutkimuksen mukaan nuoret kokivat sanallisen palautteen vai-

kuttavan pitkälti kehonkuvan rakentumiseen. Etenkin sanalliset loukkaukset ja henkilöön itseensä kohdistuva kritiikki sai nuoret miettimään omaa kehonkuvaansa. Rakentavan ja positiivisen kommentoinnin nuoret kokivat voimaannuttavaksi sekä miellyttäväksi seikaksi kehonkuvan rakentumista ajatellen. Kehuvat kommentit läheisiltä tai tuttavilta koettiin siis hyvin merkityksellisiksi. (Kontoniemi 2014, 45.)

Nuoret naiset elävät usein ympäristössä, jossa on monia vanhempia naispuolisia henkilöitä. Henkilöt voivat olla samassa perhepiirissä asuvia sisarusia, ystäviä tai koulukavereita. Näitä henkilöitä tarkkailemalla nuoret naiset luovat käsityksiä kehonkuvasta ja saattoivat ottaa roolimallin urheilullisesta tai alipainoisesta ystävästään. Edellä mainitussa esimerkissä sosiaalinen ympäristö vaikutti nuoreen nonverbaalisesti nuoren omien ajatuksien kautta. Tämän lisäksi vanhemmilla sekä muilla tutunomaisilla henkilöillä saattoi olla hyvinkin suuri merkitys nuoren naisen kehonkuvan rakentumiseen. Rohkaisemisen sekä erilaisen tuen koettiin antavan nuorille hyvät lähtökohdat positiivisen kehonkuvan muodostumiselle. Vastakohtana lähipiiri saattaa tiedostamatta tai jopa tiedostaen tukea negatiivisen kehonkuvan kehittymistä yrittämällä liikaa. Esimerkkinä tästä voidaan pitää urheiluun painostamista, jolloin nuori nainen saattoi ymmärtää asian väärin tai kokea oman kehonkuvansa vialliseksi. (Kontoniemi 2014, 45.)

Tutkimuksessa tutkittiin sitä, miten ulkoiset tekijät vaikuttavat kehonkuvan rakentumiseen ja samalla nuoren naisen kehotyytyväisyyteen. Johtopäätökset olivat selkeitä. Kaikkien tutkimuksessa mukana olleiden vastauksista voitiin päätellä ajanhenkeen sopivan pukeutumisen ja materialismin vaikuttavan siihen, miten nuoret kokivat oman kehonsa. Tutkimuksen mukaan nuoret pyrkivät vaatetuksen avulla joko peittämään negatiivisia kehonkuvatuntemuksia tai päinvastoin korostamaan omaa ulkoista kehonkuvaansa. (Kontoniemi 2014, 49.)

Tutkimuksessa selvitettiin myös kehonkuvaihanteita, jotka olivat nuorten mukaan muuttuneet viime aikoina. Ennen tavoiteltiin ja idealisoitiin laihuutta ja pienikokoisuutta. Nykypäivän trendiksi oli haastateltavien mukaan noussut atleettinen kehonkuva ja ruumiillistuma pyöreiden lihasten omaavista naisista. Urheilullista ja harjoitellun näköistä kehoa pidettiin ihanteellisena nykypäivän naiselle. Välitön ulkonäkö ja ensivaikutelma nuoren naisen ulkonäöstä koettiin vaikuttavan kehonkuvaan. Ylipaino koettiin negatiivisena ja sen myös katsottiin laskevan nuoren naisen tyytyväisyyttä omaan kehonkuvaansa. (Kontoniemi 2014, 49.)

Kontoniemen tutkimuksessa (2014, 32) todettiin medialla olevan suuri vaikutus nuoren naisen kehonkuvaan nykypäivänä. Kontoniemen mukaan median läheisyys on välitöntä nykynuoren elämässä, jolloin median katsottiin lisäävän rasisista ja paineita koskien nuorten naisten kehonkuvaa ja esteettisyyttä. (Kontoniemi 2014, 32.)

Hargreaves ja Tiggeman (2004) ovat tutkimuksessaan ”Idealized media images and adolescent body image: “comparing” boys and girls” todenneet, että kehonkuva on yksi tärkeimmistä itsetunnon rakennusaineista. Tyytymättömyys omaan kehoon on hyvin yleistä kaiken ikäisten naisten keskuudessa. Hargreavesin ja Tiggemanin (2004) tutkimuksen mukaan tyytymättömyyttä aiheutti silloinen, laihuutta korostava kauneuskäsitys. Kuten edellä on todettu, Kontonien (2014) mukaan tällä hetkellä vallitsee naisihanne, joka korostaa urheilullista naisvartaloa.

Kauneuskäsitys välittyy nuorille monista eri lähteistä kuten mediasta, vertaisryhmästä sekä perheestä. Medialla, joka käsittää lehdet ja television, on todettu olevan yksi merkittävimmistä nuorten itsetuntoon ja kehonkuvaan vaikuttavista tekijöistä. Vertaistutkimuksissa on todettu, että lehtiä lukevat ja televisiota katsovat nuoret ovat tyytymättömiä vartaloonsa. Kokeelliset tutkimukset osoittavat, että idealistiselle medialle altistuminen johtaa tytöillä negatiiviseen kehonkuvaan. (Hargreaves & Tiggeman 2004.)

Hargreavesin ja Tiggemanin (2004) tutkimuksessa selvitettiin, kuinka televisiossa näytettävät kuvat vaikuttavat nuorten kehonkuvaan. Televisiossa esitettiin mainoksia, jotka oli jaettu kolmeen kategoriaan. Yksi kategoria käsitti mainoksia, jotka sisälsivät kauneusihanteiden mukaisia naisia. Naiset olivat ruskettuneita, isorintaisia, meikattuja ja laihoja. Toisessa kategoriassa oli ruskettuneita, lihaksikkaita miehiä. Miehet esiintyivät mainoksissa ilman paitaa. Kolmannessa kategoriassa esiintyi tavallisia ihmisiä.

Tutkimukseen osallistui 595 oppilasta. Oppilaiden keski-ikä oli 14.3 vuotta. Tutkimus suoritettiin siten, että 153 tytölle näytettiin mainos, jossa esiintyi kauneusihanteiden mukainen malli. Toiset tytöt (157kpl) taas näkivät mainoksen, jossa esiintyi tavallisia ihmisiä. 146kpl pojista näki mainoksen, jossa esiintyi maskuliininen mies ja lopuille (139kpl) pojille näytettiin mainos, jossa esiintyi tavallisia ihmisiä. Kaikki osallistujat täyttivät kyselykaavakkeen ennen ja jälkeen mainosten katselemisen. Kyselykaavakkeessa pyydettiin, että oppilas arvioi omaa mielialaa sekä tyytyväisyyttä omaan kehoonsa. Kehotyytyväisyys-osio oli jaettu tyytyväisyyteen liittyen painoon, kropan muotoon sekä ulkonäköön kaiken kaikkiaan. (Hargreaves & Tiggeman 2004.)

”Idealized media images and adolescent body image: “comparing” boys and girls” -tutkimus osoitti, että idealistiset mainokset miehistä ja naisista vaikuttavat nuorten kehonkuvaan negatiivisemmin kuin tavallisten mainosten katseleminen. Tytöillä, jotka katsoivat laihoja malleja sisältäviä mainoksia, oli negatiivisempi kehonkuva kuin tytöillä jotka katsoivat mainoksia, joissa esiintyi tavallisia ihmisiä. Lihaksikkaita miehiä sisältäneet mainokset eivät vaikuttaneet poikiin samalla tavalla kuin tyttöihin. Tutkimus osoitti, että nämä mainokset eivät vaikuttaneet poikien kehonkuvaan yhtään enempää kuin mainokset, jotka sisälsivät tavallisia

ihmisiä. Idealistiset mainokset vaikuttivat tyttöjen mielialaan negatiivisemmin kuin poikien. Idealistiset mainokset johtivat tytöillä myös vertailevaan käytökseen suhteessa mainosten malleihin. Pojilla taas ei esiintynyt yhtä vahvasti tämän kaltaista vertailua. Tutkimuksessa kävi ilmi, että idealististen mainosten vaikutukset eivät olleet suuria, luonteeltaan ne olivat kuitenkin aina negatiivisia. (Hargreaves & Tiggeman 2004.)

Viime vuosina plastiikkakirurgisiin toimenpiteisiin perustuvat tosi-tv-ohjelmat sekä -sarjat ovat tulleet tavalliseksi osaksi tv-ohjelmistoa. Ashikali, Dittmar ja Ayers (2014) ovat ”The effect of cosmetic surgery reality tv shows on adolescent girls’ body image” - tutkimuksessa selvittäneet, kuinka plastiikkakirurgisia toimenpiteitä sisältävät tv-ohjelmat vaikuttavat nuorten naisten kehonkuvaan. Amerikan sekä Englannin plastiikkakirurgia yhdistys on ilmaissut huolensa tästä. Fouts ja Burggraf (2000) sekä Sypeck, Gray ja Ahrens (2004) ovat todenneet (ks. Ashikali ym. 2014), että huolenaiheena ovat erityisesti nuoret ja miten tämän kaltaiset ohjelmat vaikuttavat heihin. Nuoret tytöt altistuvat toistuvasti idealisoitujen naismallien kuville niin mediassa kuin mainoksissakin. Grabe ja Hyde (2009) sekä Want (2009) ovat todenneet (ks. Ashikali ym. 2014), että länsimaisissa yhteiskunnissa media tuo esiin idealisoidun naisen kehon, joka on hoikka mutta samaan aikaan kurvikas. Median luomalla ihannenaiskuvalla on myös ruskettunut ja virheetön iho. Tämä kauneusihanne on niin epärealistinen, että kukaan ei voi saavuttaa sitä luonnollisin keinoin (Ashikali ym. 2014.)

Engeln-Maddox (2005) ja Milkie (1999) toteavat (ks. Ashikali ym. 2014), että edelleen on jäänyt epäselväksi se, miksi jotkut naiset sisäistävät tämän kaltaisen naisihanteen ja tavoittelevat sitä. Sosiaalisen vertailun teorian (1999) mukaan median luoma kuva ihannenaisestä tarjoaa hyvät lähtökohdat sosiaaliselle vertailulle. Tämän vuoksi naisten on erittäin vaikea pidättäytyä vertailemasta itseään suhteessa median luomaan idealistiseen naisihanteeseen. Striegel-Moore ja Franko (2002) esittelivät kultivaatio-teorian (ks. Ashikali ym. 2014), jonka mukaan toistuva altistuminen idealistiselle naisihanteelle tekee näistä epärealistisista kuvista normaalin asian ennemmin kuin poikkeuksen. Tämä johtaa siihen, että ihmiset ottavat tämän kaltaiset kuvat osaksi omaa henkilökohtaista uskomusjärjestelmäänsä. Tämän epärealistisen ja lähes mahdottoman naisihanteen tavoittelu johtaa kehotyytymättömyyteen. Tämän kaltaiset kokemukset ovat nyt jo niin yleisiä, että niitä on kutsuttu ”normatiivisiksi”.

Mediassa esitetyt plastiikkakirurgiset toimenpiteet ovat lisääntyneet viimeisinä vuosikymmeninä. Amerikan sekä Englannin plastiikkakirurgia yhdistykset ovat todenneet, että tämän kaltaiset ohjelmat lisäävät katsojien epärealistisia odotuksia. Tämän lisäksi katsojille luodaan valheellinen kuva siitä, että plastiikkakirurgisissa toimenpiteissä ei ole komplikaatioiden vaaraa. Spesifinen huoli kuitenkin kohdistuu nuoreen, vaikutusalttiiseen katselijakuntaan, jotka ovat jo valmiiksi hämillään omasta kehonkuvastaan. Tämän kaltaisen huolen esiin tuominen nostaa pintaan kysymyksen siitä, minkälaiset vaikutukset median luomalla naisihanteella on,

ei pelkästään aikuisten ja nuorten asenteisiin, mutta myös kehonkuvaan. Tässä tutkimuksessa tutkittiin kolmea muuttujaa, jotka kaikki linkittyivät sekä kehonkuvaan että asenteisiin plastiikkakirurgisia toimenpiteitä kohtaan. Ensimmäinen muuttuja oli hoikan kehonkuvan sisäistäminen osaksi omaa uskomusjärjestelmää. Tämän on todettu olevan vaikuttavin haavoittuvuustekijä. (Ashikali ym. 2014.)

Toinen tutkittava muuttuja käsitteli sitä, kuinka tärkeä ulkonäkö on itsearvostuksen suhteen. Grossbard, Lee, Neighbors ja Larimer (2009) sekä Overstreet ja Quinn (2012) ovat todenneet (ks. Ashikali ym. 2014), että naisten, jotka johtavat oman itsearvostuksensa ulkonäöstään on todettu olevan enemmän huolissaan painostaan sekä ulkoisesta olemuksestaan. Bailey ja Ricciardelli (2010) sekä Patrick, Neighbors ja Knee (2004) totesivat (ks. Ashikali ym. 2014), että nämä naiset suorittavat myös sosiaalista vertailua suhteessa muihin naisiin. Kolmas tutkittava muuttuja käsitteli aihetta, jonka on viime aikoina todettu olevan haavoittuvuustekijä suhteessa negatiiviseen kehon kuvaan. Ashikali ja Dittmar (2012) ovat todenneet (ks. Ashikali ym. 2014), että edellä mainittu haavoittuvuustekijä liittyy materialistisiin arvoihin.

Tutkimuksessa selvitettiin, minkälainen vaikutus plastiikkakirurgiaan pohjautuvilla tv-sarjoilla on nuorten tyttöjen kehonkuvaan sekä asenteisiin plastiikkakirurgiaa kohtaan. Tutkimukseen osallistuneet olivat kaikki naisia, iältään 11–18-vuotiaita. Tutkimukseen osallistui 99 tyttöä. Osallistujien keskimääräinen painoindeksi oli 21.13. Osallistujista 13.1 % oli alipainoisia ja 5.1 % ylipainoisia. Tutkimus suoritettiin siten, että osallistujille näytettiin yksi kolmesta tv-ohjelmasta. Vaihtoehtoina olivat kolme erilaista tv-ohjelmaa. Ensimmäisessä ohjelmassa näytettiin plastiikkakirurgisia toimenpiteitä ja samalla kerrottiin, mitä riskejä leikkaukseen liittyy. Ohjelmassa kerrottiin myös postoperatiivisista kivuista ja toipumisesta. Toisessa ohjelmassa näytettiin plastiikkakirurgisia toimenpiteitä, mutta ei kerrottu riskeistä tai postoperatiivisesta toipumisesta. Kolmas ohjelma käsitteli kodin sisustamista. Mahdolliset muuttujat otettiin myös tutkimuksessa huomioon. Tämän kaltaisia muuttujia olivat esimerkiksi materialistiset arvot ja ulkonäkö itsearvostuksen lähteenä. (Ashikali ym. 2014.)

Tutkimukseen osallistuneet katsoivat 15 minuuttia kestävän tv-ohjelman, jonka jälkeen he täyttivät kyselylomakkeen kahdessa osassa. Ensimmäinen osa sisälsi kolme erilaista mittaria, jotka olivat Self-Discrepancy Index, the Body Esteem Scale ja the Acceptance of Cosmetic Surgery Scale. Kyselylomakkeen toinen osio käsitteli yleisesti elämän arvoja sekä itsearvostusta. Käytetyt mittarit olivat The Materialistic Values Scale, the Appearance as a Source of Self-Wort ja the Body Perfect Internalization Scale. (Ashikali ym. 2014.)

Tutkimuksessa kävi ilmi, että plastiikkakirurgiaa käsittelevät tv-ohjelmat vaikuttavat epäsuorisesti nuorten naisten kehonkuvaan. Negatiivinen vaikutus kohdistui tyytymättömyyteen suhteessa omaan painoon sekä ulkonäköön. Kuitenkin tyytymättömyyttä omaa painoa kohtaan

havaittiin enemmän tytöillä, jotka näkivät videon, jossa kerrottiin leikkauksen riskeistä. Tämä voi viitata siihen, että riski-informaatio korostaa esteitä ideaalin painon saavuttamiseksi ja toisaalta tekee nuoret naiset tyytymättömämmiksi nykyiseen painoonsa. Asenteet plastiikkakirurgisia toimenpiteitä kohtaan eivät muuttuneet tv-ohjelmaa näytettäessä, paitsi niillä tytöillä, joilla itsearvostus pohjautui pääasiassa ulkonäköön. Tämä tulos on erilainen kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa kävi ilmi, että plastiikkakirurgisia toimenpiteitä sisältävän tv-ohjelman katseleminen lisää toimenpiteiden halukkuutta. Tämän tutkimuksen löydös oli yhteneväinen suhteessa kultivaatio- teorian (2002) viitekehykseen, jonka mukaan jatkuva median katselu voi altistaa katsojat harkitsemaan ja hyväksymään sen, että tosi-tv on todellisuutta. (Ashikali ym. 2014.)

Tutkimuksessa kävi ilmi, että ne tytöt, joilla itsearvostus oli ulkonäkökeskeistä, olivat tyytymättömämpiä painoonsa katseltuaan tosi-tv-ohjelmaa kuin tytöt joilla itsearvostus ei ollut ulkonäkökeskeistä. Tv-ohjelmissa, joissa pääosassa on ihannenaiskuva, on siis negatiivisempi vaikutus niihin tyttöihin, joiden itsetunto perustuu ulkonäköön. Kaiken kaikkiaan tutkimuksessa kävi ilmi, että plastiikkakirurgiaa sisältävillä tosi-tv -ohjelmilla on negatiivinen vaikutus nuorten naisten kehonkuvaan. Tämän kaltaiset ohjelmat saattavat kuitenkin vaikuttaa negatiivisemmin tyttöihin, joiden itsetunto rakentuu ulkonäköön varaan sekä tyttöihin joiden elämän arvot ovat vahvasti liitoksissa materiaan. (Ashikali ym. 2014.)

Frise´n ja Holmqvistin (2010) tekemässä tutkimuksessa ”What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys” tutkittiin positiivista kehonkuvaa lapsuuden aikana. Tutkimus tehtiin puolistrukturoidun haastattelun avulla, joka koostui kolmesta luokasta, jotka olivat tyytyväisyys omaan ulkonäköön, näkemykset liikunnasta sekä perheen ja ystävien vaikutus kehonkuvaan. Tutkimus toteutettiin haastatteleamalla 30 lasta ja nuorta, jotka olivat iältään 10–13-vuotiaita. Nuoret oli valittu tutkimukseen sen perusteella, että he olivat osoittaneet suurinta tyytyväisyyttä ulkonäkönsä suuressa käynnissä olevassa pitkäaikaistutkimuksessa. Tutkimuksen tulokset analysoitiin teemoittain.

Suurin osa tytöistä kuvaili ulkonäköään ”tavalliseksi”. Tutkimuksessa pohdittiin, vaikuttaako vastaukseen ruotsalainen kulttuuri, jossa korostetaan vaatimattomuutta. Voisi kuvitella, että positiivisen kehonkuvan omaavilla nuorilla ei ole negatiivista sanottavaa ulkonäöstään. Tutkimus osoitti kuitenkin toisin. Kaksi kolmasosaa osallistujista mainitsi muutaman kehon osan, johon ei ollut tyytyväinen (esimerkiksi hampaat, ripset, silmät). Yleisesti naisilla pidettyjä ongelma-alueita (vatsa ja pakarat) ei maininnut kuin kaksi tyttöä. Tytöt sekä pojat vaikuttivat olevan ”sinut” mainitsemiensa, tyytymättömyyttä aiheuttavien kehon osien kanssa. He hyväksyivät ”puutteet” osaksi minua ja omaa itseään. Tämä näkökulma on yksi tärkeistä asi-

oista jota tulisi korostaa ohjelmissa, jotka ennaltaehkäisevät negatiivisen kehonkuvan muodostumista. (Frise´n & Holmqvist 2010.)

Lapset ja nuoret, joilla oli positiivinen kehonkuva, hahmottivat omaa kehoaan enemmän toiminnan kuin ulkonäön kautta. Monet heistä olivat harrasteet samaa joukkueurheilulajia jo monen vuoden ajan. Boone ja Lead-beater (2006) ovat todenneet (ks. Frise´n & Holmqvist 2010) taitojen kehittymisen, hyvän valmennuksen, sosiaalisen tuen ja ryhmään kuulumisen on todettu tukevan positiivisen kehonkuvan muodostumista. Tässä tutkimuksessa kuitenkin huomattiin, että pelkkä liikunta ei vaikuta positiivisesti kehonkuvaan, vaan nuorella on oltava motivaatiota liikuntaharrastusta kohtaan. Tutkimukseen osallistuneet nuoret kertoivat, että he kokevat liikunnan mukavaksi sekä terveyttä edistäväksi. Prichard ja Tiggemann (2008) ovat todenneet (ks. Frise´n & Holmqvist 2010) ulkonäköön perustuvan liikunnan vaikuttavan naisten kehonkuvaan ja itsetuntoon negatiivisesti.

Tutkimuksessa nuoret refleктоivat omaa kehonkuvaansa suhteessa perheeseen ja ystäviin, erityisesti he pohtivat keskusteluja, joita he olivat käyneet läheistensä kanssa. Nuoret totesivat, että perheen ja ystävien kanssa käydyt keskustelut eivät liittyneet niinkään vartaloon itseensä, vaan lähinnä ulkoisiin asioihin kuten meikkeihin ja vaatteisiin. Tutkimuksessa havaittu merkittävä seikka oli se, että huolimatta siitä, että he eivät saaneet lähes lainkaan positiivista palautetta perheeltä ja ystäviltä kehostaan he silti olettivat, että perhe ja ystävät pitivät kauniina. Tutkimuksessa todettiin myös, että negatiivista palautetta ulkonäöstään saaneet hyvän kehonkuvan omaavat nuoret eivät vaivanneet itseään negatiivisilla kommentteilla. He eivät ottaneet kommentteja tosissaan tai pitivät niitä vitseinä. Tutkimuksessa esitettiin, että ehkä positiivisen kehonkuvan omaavat nuoret ovat yleensäkin positiivisemmin elämään suhtautuvia ja heillä on korkea sisäinen sekä sosiaalinen itsetunto. (Frise´n & Holmqvist 2010.)

Pihlajaniemen pro gradu -tutkielmassa (2014) ”Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon” selvitettiin liikunta-aktiivisuuden yhteyttä nuorten kehonkuvaan sekä itsetuntoon. Tutkielma toteutettiin Jyväskylän yliopistossa keväällä 2014. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja kartoittaa 13–15-vuotaiden nuorten tyttöjen sekä poikien liikunta-aktiivisuuden yhteyttä itsetuntoon ja kehonkuvaan. Samalla tutkittiin kyseisten nuorten itsetuntoa, kehonkuvaa ja koulun ulkopuolella harrastettua liikuntaa peilattuna nuoren ikään, sukupuoleen sekä perheen taloudelliseen tilanteeseen.

Pihlajaniemen tutkielmaan oli valittu ainoastaan 13–15-vuotiaat oppilaat, jotka olivat vastanneet vuoden 2014 kevään WHO-koululaistutkimukseen. Vastaajia oli kokonaisuudessa hienman yli 4000 ja vastaajat koostuivat tytöistä sekä pojista. Pihlajaniemi valitsi WHO-koululaistutkimuksesta kaiken kaikkiaan kuusi toisistaan erillään olevaa kysymystä, joiden avulla hän tutki kyseisten nuorten itsetuntoa, kehonkuvaa sekä koulun ulkopuolella harjoitet-

tua liikuntaa. Kehonkuvaa ja itsetuntoa kartoitettiin erilaisten mittareiden avulla, jotka sisäl-
sivät erilaisia kysymyksiä koskien nuoren omaa kehollisuutta sekä niihin liittyviä arvoja tai
näkökulmia. (Pihlajaniemi 2014, 25–28.)

Tutkimuksessa todettiin, ettei 13–15 vuotiaiden tyttöjen kehotyytyväisyys tai itsetunto ollut
sidoksissa ikään, kun taas tutkittavista henkilöistä poikien kehotyytyväisyys oli korkeampi.
Pojista korkeamman iän omaavat vastaajat olivat tyytyväisempiä omaan kehoonsa verrattuna
miespuolisiin vastaajiin, jotka olivat täyttäneet 13 vuotta. Poikien tyytyväisyys omaa kehoa
kohtaan nousi ikävuosien karttuessa. Kokonaisuudessa vastaajien kesken pystyttiin sanomaan
tyttöillä olevan alhaisempi itsetunto sekä negatiivisempi kokemus omasta kehonkuvasta. (Pih-
lajaniemi 2014, 31.)

Tutkimukseen osallistuneista vastaajista pystyttiin keskimäärin toteamaan poikien liikkuvan
koulun ulkopuolella aktiivisemmin kuin tyttöjen. Poikien aktiivisuus liikuntaa kohtaan oli si-
doksissa ikävuosiin, kun taas tyttöjen kohdalla ei voitu todeta samoin. WHO-
koululaistutkimukseen vastanneet nuoret, joita Pihlajaniemi tutkielmassaan tarkasteli tavoit-
tivat suositukset koskien liikuntaa erittäin huonosti. Lisäksi Pihlajaniemi toteaa tutkielmansa
tulokset nuorten liikkumattomuudesta tukevan aikaisempia tutkimuksia. (Pihlajaniemi 2014,
32.)

Tutkimuksesta oli todettavissa koulun ulkopuolisen liikunnan myönteinen vaikutus itsetuntoon
sekä kehonkuvaan. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että riittävä taloudellisen tilanne vaikut-
taa suosiollisesti edellä mainittuihin tekijöihin. Tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan ollut
ole-tettavissa, että taloudellinen tilanne olisi vaikuttanut nuoren liikunnan harrastamiseen.
Pihlajaniemi toteaa ja painottaa kaikille samoja lähtökohtia taloudellisesta tilanteesta riip-
pumatta koskien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa myös koulun ulkopuolella. Nuorilla tulisi
olla edellytykset saada sama etu liikunnan vaikutuksista oli perheen sosioekonominen asema
mikä hyvänsä. Liikunnan myönteiset merkitykset korostuvat ja ovat yhteydessä nuoren henki-
lön henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Varsinkin nuorten tyttöjen kohdalla on tärkeää ym-
märtää liikunnan myönteinen vaikutus kehonkuvaan sekä henkiseen jaksamiseen. (Pihlajanie-
mi 2014, 47–49.)

Spencer, Rehman ja Kirk (2015) ovat julkaisseet BioMed Centralin verkkosivustolla artikkelin
otsikolla ”Understanding gender norms, nutrition and physical activity in adolescent girls: as-
coping review”. Pohjoisamerikkalainen artikkeli on katsaus murrosikäisten tyttöjen ajatuk-
seen sukupuolirooleista yhdistettynä fyysiseen aktiivisuuteen sekä ravitsemukseen. Artikkelin
tarkoituksena oli saada käsitys sukupuoliroolien merkityksestä koskien murrosikäisten tyttöjen
käyttäytymistä sekä heidän terveyttään tämän hetkisen kirjallisuuden valossa.

Murrosiässä olevien kanadalaisten nuorten ruokailutottumukset ovat useimmiten ravintosuosituksista poikkeavia. Myös fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harjoittamisen on havaittu olevan puutteellista. Nykypäivänä kansanterveyden edistämisen toimet pyrkivät keskittymään lasten korkeaan painoindeksiin sekä liikalihavuuteen linkittyvään ravinto- sekä liikuntakäyttäytymiseen. Katsauksen mukaan murrosikäiset tytöt ovat liikunnallisesti vähemmän aktiivisempia verrattuna murrosikäisiin poikiin. Tyttöjen kohdalla ongelmana nähdään erilaiset ajatukset ja kokeilut painonhallitsemisesta tavoilla, jotka eivät ole missään nimessä terveystta edistäviä. Lisäksi iän karttuessa murrosikäisten tyttöjen aktiivisuustaso laskee, mikä johtaa edellä mainittuihin riskialttiisiin kokeiluihin liittyen haluun kontrolloida oman kehon painoa. (Kirk ym. 2015.)

Johtopäätöksistä ja tuloksista pystyttiin nostamaan esille viisi toisistaan erillä olevaa aihealuetta. Ensimmäinen oli nuorten murrosikäisten tyttöjen yhteys liikunnalliseen aktiivisuuteen. Katselmuksen mukaan murrosikäiset tytöt tulevat vähemmän aktiivisemmiksi samalla, kun he kehittyvät. Toinen esille noussut teema käsitteli ajankohtaista kirjallisuutta koskien ravitsemusta. Tutkijoiden mukaan tämän hetkinen kirjallisuus käsitteli enemmän epäterveellisiä painonhallinta keinoja sekä erilaisia dieettejä kuin itse ravitsemusta. (Kirk ym. 2015.)

Kolmanneksi teemaksi nostettiin käsitykset kauneusihanteista, ulkonäöstä ja siitä, miten kyseiset tekijät vaikuttavat nuoren murrosikäisen tytön käyttäytymiseen. Tutkielmassa todettiin nuorten murrosikäisten tyttöjen olevan huolissaan ulkoisesta olemuksestaan ja siitä, mitä esimerkiksi muut ikätoverit tai sosiaaliset ryhmät ajattelevat. Neljännessä teemassa käsiteltiin tyttöjen vartalokeskeisen ajattelun yleisyyttä. Katsauksen tuloksissa ja johtopäätöksissä havaittiin nykypäivän esillä olevien aiheiden käsittelevän jollain tasolla nuorten tyttöjen kehonkuvaa sekä vartaloa. Vartalokeskeinen ajattelu havaittiin katselmuksen perusteella yleiseksi. Mediassa tai kirjallisuudessa esitetyillä ajatuksilla sekä tiedoilla, jotka käsittelevät nuoren naisen kehoa, on kirjoittajien mukaan merkittävä vaikutus siihen, miten nuori murrosikäinen tyttö kokee liikunnallisen aktiivisuuden sekä ravitsemuksen. Viidennessä teemassa todettiin ympäristön, sosiaalisten tekijöiden ja instituution olevan suurimpia vaikuttajia. Tämän vuoksi tulevaisuudessa lisätutkimusten tekeminen kyseisestä aihealueesta on tärkeää. Lisäksi kirjoittajat tiivistävät johtopäätöksissä sukupuoliroolien ja naisellisten ihanteiden vaikuttavan murrosikäisten tyttöjen ravitsemukseen ja liikunnalliseen aktiivisuuteen. Samalla he toteavat tämän olevan pitkälti seurausta yhteiskunnasta tullevista vaikutteista, sekä vartalokeskeisestä ajattelutavasta. (Kirk ym. 2015.)

3.7 Johtopäätöksiä tutkimuksista

Nuoren naisen kehonkuvan, identiteetin ja minäkuvan rakentumista ja niihin vaikuttavia tekijöitä selvitettiin laaja-alaisesti tarkastelemalla ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tutkimusta.

tua tietoa. Tutkimuksellisen kehittämistyön aihetta tukevia tutkimuksia löytyi laajasti niin kotimaisella kuin kansainvälisellä tasolla. Yhteenvetona voidaan todeta tutkimuksellisessa kehittämistyössä tarkasteltavista tutkimuksista löytyvän toinen toistaan tukevia tekijöitä.

Kirjallisuuskatsauksen tutkimuksia yhdistäväksi tekijäksi nousi esille nuorten naisten keskuudessa median vaikutus. Lähes jokaisessa tutkimuksessa todettiin medialla olevan erittäin suuri vaikutus kehonkuvaa rakentaviin tekijöihin ja tätä kautta minäkuvaan sekä itsetuntoon. Median suurta vaikuttavuutta perusteltiin sen jatkuvalla läsnäololla nuorten arjessa ja elämässä. Tätä kautta nuoret altistuivat jatkuvasti median ylläpitämille kauneusihanteille, jonka vuoksi nuoret saattavat luoda turhia ja ylimääräisiä paineita koskien kehonkuvaa. Median välitön läsnäolo aiheutti myös todellisuuden hämärtymistä ja tätä kautta riskitekijän kehonkuvan vääristymiselle.

Tutkimuksia yhdistäväksi tekijäksi nousi myös sosiaalinen ympäristö ja sen vaikutukset. Sosiaalinen ympäristö koettiin vaikuttavan erittäin laaja-alaisesti niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä. Sosiaalisen ympäristön vaikuttavuus koettiin ylettyvän perhesuhteisiin, kaverepiiriin, vertaisryhmiin, kouluun ja koulun ulkopuolelle. Sosiaalinen ympäristö lukeutui yhdeksi vahvimista tekijöistä puhuttaessa kehonkuvasta sekä kehonkuvan rakentumisesta.

Kontoniemen (2014), Frise´n ja Holmqvistin (2010) sekä Pihlajaniemen (2014) tutkimuksissa havaittiin yhteneväisiä tuloksia liikunnan positiivisista vaikutuksista nuorten kehonkuvaan. Kaikki tutkimukset tukivat ajatusta siitä, että liikunta edistää myönteisesti kehonkuvan rakentumista. Tutkimuksissa todettiin kuitenkin, että pelkkä liikunta ei vaikuta positiivisesti itsensä kehonkuvaan, vaan nuorella tulee olla myös itsestä lähtöisin oleva motivaatio liikunnan harjoittamiseen.

Seuraavassa taulukossa on koottu tutkimukset tiivistetysti yhteen ja esitelty tutkimuksissa käytetyt tutkimusmenetelmät sekä tutkimustulokset.

Tekijät Tutkimuksen nimi Vuosi	Tutkimusmenetelmät Aineiston keruu	Keskeiset tutkimustulokset
Kontoniemi, K. Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista. 2014	ProGradu - tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia nuorten naisten kehonkuvaa sekä selvittää, millaisia näkemyksiä nuorilla naisilla on kehonkuvaa rakentavista asioista. Tutkimus toteutettiin laadul-	Tutkimuksessa nousi esiin neljä pääluokkaa, jotka vaikuttavat merkittävästi nuorten naisten kehonkuvan muodostumiseen. Nämä luokat ovat: sosiaalinen ympäristö (media kuuluu tähän luok-

	<p>lista tutkimusotetta käyttäen. Tutkimusaineisto koostui seitsemästä 16 – 19 -vuotiaasta ja se toteutettiin käyttäen puoli-strukturoitua teemahaastattelua. Tutkimusaineiston analysointi toteutettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia hyväksi käyttäen.</p>	<p>kaan), itsetuntemus ja oman itsen hyväksyminen. Kolmas luokka oli ulkoisten tekijöiden, kuten vaatetuksen merkitys kehonkuvan rakentajana ja neljäs pääluokka käsitti tyytyväisyyden kehoon. Tutkimuksessa kävi ilmi, että sosiaalinen ympäristö vaikuttaa niin negatiivisella kuin positiivisellakin tavalla kehonkuvan muodostumiseen. Tämän lisäksi median sisältöjen kriittinen tarkastelu nousi tärkeäksi tekijäksi positiivisen kehonkuvan muodostumisen kannalta.</p>
<p>Hargreaves, D.A. & Tigge- man, M.</p> <p>Idealized media images and adolescent body image: “comparing” boys and girls.</p> <p>2004</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, kuinka televisiossa näytettävät kuvat vaikuttavat nuorten kehonkuvaan. Aineisto kerättiin näyttämällä mainoksia, jotka oli jaettu kolmeen kategoriaan. Tutkimukseen osallistui 595 oppilasta. Oppilaiden keski-ikä oli 14.3 vuotta. Tutkimus suoritettiin siten, että oppilaat oli jaettu ryhmiin ja eri ryhmille näytettiin eri mainos. Kaikki osallistujat täyttivät kyselykaavakkeen ennen ja jälkeen mainosten katselemisen. Kyselykaavakkeessa pyydettiin, että oppilas arvioi omaa mielialaa sekä tyytyväisyyttä omaan kehoonsa.</p>	<p>Tutkimus osoitti, että idealistiset mainokset miehistä ja naisista vaikuttavat nuorten kehonkuvaan negatiivisemmin kuin tavallisten mainosten katseleminen. Idealistiset mainokset vaikuttivat tyttöjen mielialaan negatiivisemmin kuin poikien. Idealistiset mainokset johtivat tytöillä myös vertailevaan käytökseen suhteessa mainosten malleihin. Pojilla taas ei esiintynyt yhtä vahvasti tämän kaltaista vertailua.</p> <p>Tutkimus osoitti, että idealististen mainosten vaikutukset eivät olleet suuria, mutta luonteeltaan ne olivat kuitenkin aina negatiivisia.</p>
<p>Ashikali, E-M., Dittmar, H. &</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli</p>	<p>Tutkimuksessa kävi ilmi, että</p>

<p>Ayers, S.</p> <p>The effect of cosmetic surgery reality tv shows on adolescent girls' body image.</p> <p>2014</p>	<p>tutkia, kuinka plastiikkakirurgisia toimenpiteitä sisältävät tv-ohjelmat vaikuttavat nuorten naisten kehonkuvaan sekä asenteisiin plastiikkakirurgisia toimenpiteitä kohtaan.</p> <p>Tutkimukseen osallistuneet olivat kaikki naisia, iältään 11–18-vuotiaita. Tutkimukseen osallistui 99 tyttöä. Tutkimus suoritettiin siten, että osallistujille näytettiin yksi kolmesta tv-ohjelmasta. Tämän jälkeen tutkimukseen osallistuneet täyttivät kyselylomakkeen kahdessa osassa.</p>	<p>plastiikkakirurgiaa sisältävät tv-ohjelmat vaikuttavat epäsuotuisasti nuorten naisten kehonkuvaan.</p> <p>Tutkimuksessa kävi ilmi lisäksi se, että ne tytöt joilla itsearvostus oli ulkonäkökeskeistä, olivat tyytymättömmämpiä painoonsa katseltuaan tosi-tv-ohjelmaa, kuin tytöt joilla itsearvostus ei ollut ulkonäkökeskeistä.</p>
<p>Frise'n, A. & Holmqvistin, K.</p> <p>What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys.</p> <p>2010</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia positiivista kehonkuvaa lapsuuden aikana.</p> <p>Tutkimus tehtiin puolistrukturoidun haastattelun avulla, joka koostui kolmesta luokasta. Nämä olivat tyytyväisyys omaan ulkonäköön, näkemykset liikunnasta sekä perheen ja ystävien vaikutus kehonkuvaan. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla 30 lasta/nuorta, jotka olivat iältään 10–13-vuotiaita. Tutkimuksen tulokset analysoitiin teemoittein.</p>	<p>Tärkein tutkimustulos oli se, että positiivisen kehonkuvan omaavat lapset/nuoret hyväksyivät ”puutteet” ulkonäössään osaksi minuuttaan ja omaa itseään.</p> <p>Positiivisen kehonkuvan omaavat lapset/nuoret hahmottivat omaa kehoaan enemmän toiminnan kuin ulkonäön kautta. Tutkimuksessa todettiin, että nuorella tulee kuitenkin olla motivoitua liikkumiseen, sillä pelkkä liikunta ei itsessään tue positiivisen kehonkuvan muodostumista.</p>
<p>Pihlajaniemi, N.</p> <p>Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia liikunta-aktiivisuuden yhteyttä nuorten kehonkuvaan sekä itsetuntoon.</p> <p>Tutkimukseen osallistui 4000</p>	<p>Tutkimuksessa kävi ilmi tytöillä olevan alhaisempi itsetunto sekä negatiivisempi kokemus omasta kehonkuvasta kuin pojilla. Tutkimuksessa</p>

2014	13–15 - vuotiasta nuorta. Tutkimukseen valikoitui oppilaat, jotka olivat vastanneet vuoden 2014 kevään WHO-koululaistutkimukseen. Kehonkuvaa ja itsetuntoa kartoitettiin erilaisten mittareiden avulla, jotka sisälsivät erilaisia kysymyksiä koskien nuoren omaa kehollisuutta sekä niihin liittyviä arvoja tai näkökulmia.	todettiin myös, että pojat liikkuvat koulun ulkopuolella aktiivisemmin kuin tytöt. tutkimuksessa todettiin liikunnalla olevan myönteinen vaikutus itsetuntoon sekä kehonkuvaan, mikäli nuori harjoitti liikuntaa koulun ulkopuolella. Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että riittävä taloudellisen tilanne vaikuttaa suosiollisesti edellä mainittuihin tekijöihin.
Spencer, R.A., Rehman, L. & Kirk, S. Understanding gender norms, nutrition and physical activity in adolescent girls: ascoping review. 2015	Artikkelin tarkoituksena oli saada käsitys sukupuoliroolien merkityksestä koskien murrosikäisten tyttöjen käyttäytymistä sekä heidän terveyttään tämän hetkisen kirjallisuuden valossa.	Artikkelikatsauksen mukaan nuoret naiset liikkuvat vähemmän, mitä vanhemmaksi he tulevat. Katsauksessa todettiin nuorten naisten olevan huolissaan omasta ulkonäöstään ja siitä, mitä muut heistä ajattelevat. Katsauksen mukaan vallalla on vartaloakeskeinen ajattelu ja mediassa esiintyvillä, nuorten naisten kehoa käsittelevillä, tiedoilla ja ajatuksilla on keskeinen merkitys siihen, miten nuori murrosikäinen tyttö kokee liikunnallisen aktiivisuuden sekä ravitsemuksen. Suurimpia nuorten naisten kehonkuvaan vaikuttavia tekijöistä katsottiin olevan ympäristön, sosiaalisten tekijöiden ja yhteiskunnan.

Taulukko 1 Keskeiset tutkimustulokset

4 Lehdykän kehitysprosessi

4.1 Lehdykän ideointi, suunnittelu ja toteutus

Lehdykän ideointi lähti osaltamme liikkeelle suhteellisen vaivattomasti ja melko varhaisessa vaiheessa. Opinnäytetyön aihetta suunniteltaessa olimme työparina yhtä mieltä siitä, että haluaisimme mahdollisuuksien mukaan tuottaa tutkimuksellisessa kehittämistyössä jonkin työvälineen. Pohdimme ajatuksen tasolla mahdollisuuksia erilaisista tuotettavista työvälineistä sekä vaihdoimme mielipiteitä useampaan otteeseen mahdollisista aihioista koskien työvälinettä.

Olimme yhteydessä Hyvinkään lukioiden terveydenhoitajiin, kartoittaaksemme heidän tarpeitaan koskien opinnäytetyömme aihetta. Iloksemme tilaajat olivat ajankohtaisesta aiheesta kanssamme samoilla linjoilla ja esittivät tarpeen terveydenhoitajille tuotettavasta lehdyksestä. Heti ensimmäisissä opinnäytetyötapaamisissa keskustelimme ohjaajamme kanssa ja ilmaisimme tilaajien tarpeen, sekä oman halumme tuottaa lehdykkä opinnäytetyömme tuotoksena. Tapaamisissa saimme ohjaajaltamme arvokkaita neuvoja koskien ideointivaihetta.

Hyvällä ja tarkoituksenmukaisella työvälineellä tulee aina olla selkeä terveystavoite. Luodulle materiaalille asetettu terveystavoite ohjaa sisällön muodostumista, tarkentaa aineistoa sekä rajaa sitä. Hyvästä aineistosta lukija voi heti hahmottaa, minkälaiseen terveysongelmaan tai asiaan aineisto liittyy ja lukijalle on myös selvää, mihin aineistolla pyritään. Kun tavoite on määritelty, pystytään vastaamaan kysymykseen, mitä tapahtuu, kun lukija perehtyy aineistoon. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 11.)

Terveysaineiston laatimisen lähtökohtana tulee olla aina käytännön hoitotyön tarpeet ja pulmat. Esimerkiksi päiväkirurgiseen toimenpiteeseen tuleva potilas tarvitsee tietoa useista eri asioista, kotiutuva potilas tarvitsee kotiutumiseen liittyviä ohjeita ja syöpään sairastunut yleistä tietoa sairaudesta sekä sen hoidosta. Aineiston laatimisen lähtökohtia on siis kaksi: laitoksen tarve ohjata potilasta toimimaan ”oikein” ja potilaiden tarpeet saada olennaista ja ajantasaista tietoa. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 35.)

Omien ajatuksiemme ja ideoinnin tueksi halusimme ajankohtaista tietoa kohderyhmän kentältä, jotta pystyisimme vastaamaan lehdykällä kohderyhmän tarpeisiin. Olimme jälleen yhteydessä Hyvinkään lukioiden terveydenhoitajiin ja sovimme vapaamuotoisen tapaamisen. Tapaamisessa saimme ajankohtaista ja relevanttia tietoa terveydenhoitajien näkökulmasta tämänhetkisestä tilanteesta, sekä tarpeista koskien nuorten naisten kehonkuvan haasteita. Terveydenhoitajat ideoivat kanssamme tuotettavaa lehdykkää huomaamiensa tarpeiden pohjalta. Tämän tapaamisen kautta tuotettavan lehdykän terveystavoite kirkastui ja pystyimme aloittamaan konkreettisemmän suunnitteluvaiheen.

Aarva (1992) on todennut (ks. Parkkunen ym. 2001, 12), että terveysaineiston vaikutukset eivät suinkaan ole aina tiedollisia. Vaikutukset voivat ulottua myös tunteen ja tahdon puolelle. Terveysaineisto voi siis vaikuttaa myös asenteisiin, arvostuksiin, uskomuksiin, aikomuksiin ja mielikuviin. Kun tavoitteena on tietojen tai ymmärryksen lisääntyminen eikä käyttäytymisen täydellinen muuttaminen, valistus on onnistunutta kun ihmiset alkavat pohtimaan asioita.

Koko opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda lehdykkä, joka liittyy nuorten naisten kehonkuvan haasteisiin. Suunnitelmassa tuotettavan lehdykän oli tarkoitus olla tietoa antava. Ajan kuluessa ja ajatuksia vaihdellessa, halusimme yhdessä terveydenhoitajien kanssa, lehdykän tiedollisen puolen lisäksi ujuttaa mukaan näkökulman, joka herättäisi nuorissa erilaisia ajatuksia ja tunteita. Kaiken tämän lisäksi, halusimme lehdykstä yksinkertaisen ja helposti käytettävän niin terveydenhoitajille kuin nuorille. Aarvan (1992) mukaan (ks. Parkkunen ym. 2001, 12) aineistossa on onnistuttu, jos nuoret alkavat pohtia asioita erilaisista näkökulmista; juuri tätä mekin haimme lehdykkää suunnitellessamme.

Terveysaineistoon kerätyn tiedon tulee olla virheetöntä, objektiivista ja ajantasaista. Lukijan tulee voida luottaa siihen, että aineistossa oleva tieto on tutkittua ja luotettavaa. Terveysaineistosta tulee näkyä tekijöiden perehtyneisyys kyseessä olevaan asiaan. Terveysaineiston tekijöiden on ratkaistava, haluavatko he kerätä mahdollisimman kattavat perustiedot aineistonsa, vai ainoastaan keskeisimmät asiat. Tavoitteista riippuu se, millaiseksi sisältö muodostuu. Muistettava kuitenkin on, että lukijan tiedon omaksumiskyky on rajallinen. Tuotteessa kannattaa mainita se tieto, joka on kohderyhmälle tärkeintä. Laaja ja kattava tietopaketti saattaa jäädä lukijoilleen vieraaksi, minkä vuoksi on kannattavampaa tehdä useampi tuote. (Parkkunen ym. 2001, 12.)

Potilaita on pyydetty määrittelemään, minkälainen on hyvä aineisto. Tärkeimmäksi yksittäiseksi tekijäksi näyttää nousevan helppolukuisuus. Potilaat olivat tyytyväisiä aineistoon, kun se oli helposti luettavissa. Kuvituksella ei näyttänyt olevan samankaltaista merkitystä. Ewles ja Simnet (1995, 235) sekä Wiio ja Puska (1993, 63) ovat todenneet (ks. Parkkunen ym. 2001, 13), että luettavuutta heikentää monimutkaisten lauserakenteiden käyttäminen ja vaikeat käsitteet.

Tuotettavan lehdykän tiedolliseen sisältöön saimme pitkälti vaikuttaa itse, mutta tilaajat esittivät myös ajatuksia ja ideoita siitä, mitä tiedollinen sisältö mahdollisesti voisi pitää sisällään. Lisäksi keskustelimme useampaan otteeseen opinnäytetyöohjaajamme kanssa ja vaihdoin ajatuksia toimivan lehdykän tiedollisesta osuudesta. Käytimme runsaasti aikaa kirjallisuuden etsimiseen ja tätä kautta pyrimme suunnittelemaan mahdollisimman asiakasystävällisen sisällön lehdykän tiedolliseen osuuteen.

Lehdykän suunnitelmassa nousi esille faktoihin perustuva tieto, joka vastaa tilaajien ja asiakunnan tarpeisiin. Olimme opinnäytetyön teoriapohjaa tehdessä ja tutkimuksellisia tuotoksia lukiessa listanneet relevantisti kattavia tietoja lehdykän asiasisältöä varten. Lisäksi halusimme tuoda esille vain keskeisimmät ja ajankohtaisimmat asiat, jotta lukijan mielenkiinto asiasisältöön säilyisi. Tiedollista sisältöä tuotettaessa asiasisällön keskeisimpiä asioita ja faktaa alkoi tulla odotettua enemmän. Jouduimme karsimaan alkuperäisestä toteutuksesta asiasisältöä suppeammaksi, mikä osoittautui loppujen lopuksi toimivaksi ratkaisuksi lehdykän käyttöä ajatellen.

Asiasisältöjen otsikoiksi valikoituivat: kehonkuvan muodostuminen, kehonkuvaan vaikuttavat tekijät, positiivinen kehonkuva, sekä miten voin itse vaikuttaa kehonkuvaani. Vahvana ajatuksena oli tiedollisen toteutuksen kohdalla myös jälki, joka välittyy lehdykän käyttäjälle. Halusimme ehdottomasti, että asiasisällöstä välittyisi tekijöiden asiantuntevuus lehdykän aiheesta. Kappaleiden lopussa olevilla kysymyksillä halusimme herättää lukijassa ajatuksia ja pohdintaa suhteessa omaan kehonkuvaan. Lisäksi ajatuksena oli, että terveydenhoitajat voisivat halutessaan käydä keskustelua aiheeseen liittyen kysymysten avulla. Lehdykkä (Liite 2) löytyy opinnäytetyön liitteistä.

4.2 Lehdykän ulkoasun suunnittelu ja toteutus

Lehdykän ulkoasua suunniteltaessa ja toteutettaessa pyörittelimme pitkään erilaisia ajatuksia aiheista, teemoista, väreistä, kuvista, fonteista ja asettelusta. Tilaajien puolelta saimme vapaat kädet ulkoasun suunnitteluun ja toteutukseen. Molemmilla oli vahva visio siitä, että halusimme lehdykän ulkoasusta huolitellun ja ammattimaisen näköisen.

Tärkeää on, että terveysaineiston esitystapa on selkeä. Selkeyteen voidaan vaikuttaa ulkoasuun liittyvillä seikoilla. Sisältöä voidaan selkeyttää muun muassa oikeanlaisella tekstityypin valinnalla ja tekstin koolla, asettelulla, kontrastilla, värien käytöllä ja havainnollistavalla kuvituksella. Tekstityypillä ja -koolla voidaan vaikuttaa koko aineiston tunnelmaan. (Parkkunen ym. 2001, 15.)

Selkeyteen voidaan vaikuttaa myös tekstin sijoittelulla. Tekstiä voidaan jakaa osiin kappalejaon ja otsikoinnin avulla. Riittävät rivivälit luetteloiden, otsikoiden ja kappaleiden välillä parantavat luettavuutta. Aineiston suunnittelussa on tärkeää nähdä asiat monesta eri näkökulmasta ja usein on tehtävä kompromisseja. Ulkoasun suunnittelussa on esimerkiksi otettava huomioon myös kustannuskysymykset. Esitteen pituutta ei esimerkiksi voi kustannussyistä lisätä, vaikka sisällöllisesti se olisikin kannattavaa. (Parkkunen ym. 2001, 16.)

Helppolukuisuuteen vaikuttaa myös valitut värit ja kontrastit. Suosituimpia värejä ovat musta, tummanvihreä ja tummansininen valkoisella taustalla. Harmaita sävyjä tekstissä kannattaa välttää. Tekstin luettavuutta vähentävät merkittävästi kuvioidut taustat, joten tausta tulee valita yksiväriseksi. Olennaisten osien korostaminen esimerkiksi lihavoimalla on tarpeen, sillä näin lukija pystyy kohdistamaan huomionsa keskeiseen sisältöön yhdellä vilkaisulla. (Parkkunen ym. 2001, 16.)

Kuvien käytöstä terveystieteissä on paljon hyötyä. Nummelinin (2001, 15) mukaan (ks. Parkkunen ym. 2001, 17) terveystieteissä kerrottu asia säilyy paremmin mielessä, kun se liitetään tekstin lisäksi kuviin. Kuvien avulla voidaan vaikuttaa asenteisiin ja tunteisiin, sekä kiinnittää lukijan huomio aineistoon. Onnistuessaan kuvitus voi tukea tekstissä esiintyvää sanomaa ja tämän lisäksi kuvat voivat antaa lisää tietoa käsiteltävästä teemasta. Kuvat lisäävät yleisesti mielenkiintoa ja ne voivat auttaa tekstin ymmärtämisessä sekä sisäistämisessä. (Parkkunen ym. 2001, 17.)

Parkkunen, Vertion ja Koskinen-Ollonqvistin mukaan (2001,15) ulkoasulla on vahva yhteys aineiston esitystapaan ja tätä kautta koko tuotettavan työvälineen habitukseen. Tämän vuoksi päätimme hankkia ulkopuolista ja asiantuntevaa apua lehdykän ulkoasun suunnitteluun sekä toteutukseen. Pyrimme yhdessä asiantuntijan kanssa valitsemaan mahdollisimman neutraaleja värejä ja päädyimme maanläheiseen väriteemaan. Taustan valitsimme myös mahdollisimman neutraaliksi ja yksiväriseksi, koska tällä tavalla pystyimme korostamaan asiasisällön luotettavuutta, kuten Parkkunen (2001, 16) on suositellut. Kappaleiden lopussa olevat kysymykset kursivoimme ja otsikot päätimme lihavoida selkeyden vuoksi. Kuvat valikoituvat myös neutraaleiksi, mutta kuitenkin ajatuksia ja tunteita herättäviksi. Kuvilla pyrimme saamaan lukijan samaistumaan lehdykässä käsiteltävään aiheeseen sekä teemaan. Lehdykän asiasisältö on itsessään aiheena laaja, joten kuvilla pyrimme myös selkeyttämään ja helpottamaan lukijan asiasisällön ymmärtämistä sekä omaksumista. Kuvien lähteenä on käytetty Pixabay- kuvapalvelua internetissä. Pixabayssa julkaistut kuvat ovat tekijänoikeusvapaita ja niitä voidaan käyttää ilman asianomaisen suostumusta. Ensin ajattelimme teemaksi Instagram- kuvapalvelua, joka on nuorten suosiossa sosiaalisessa mediassa. Toteutusvaiheessa päätimme kuitenkin tyytyä enemmän neutraaliin teemaan, jotta saavuttaisimme mahdollisimman laajan käyttökunnan. Loppujen lopuksi olimme hyvin tyytyväisiä lehdykän pilottiversion sisältöön ja ulkoasuun.

5 Opinnäytetyön arvioinnissa käytetyt tutkimusmenetelmät

5.1 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus

Arvioitavan aineiston keruu voi perustua sekä laadulliseen että määrälliseen metodiin. Arviointiaineiston keruu voi myös perustua näiden molempien metodien yhdistelemiseen. Usein on

hyödyllistä pohtia aineiston keruuta eri tiedonhankinnan näkökulmista, jotta tutkijat saavat arvioitavasta kohteesta mahdollisimman monipuolisen kuvan. (Virtanen 2007, 156.)

Yleisimmät laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kyselylomake, havainnointi sekä dokumentteihin perustuva tieto. Näitä menetelmiä voidaan käyttää rinnakkain, vaihtoehtoisesti tai eri tavoin yhdisteltyinä. Soveltuva menetelmä tulee valita tutkitavan ongelman ja resurssien mukaan. Nämä tutkimusmenetelmät eivät ole vain laadullisessa tutkimuksessa käytettyjä menetelmiä, vaan niitä voidaan käyttää myös kerättyä määrällistä aineistoa. Mitä vapaampi tutkimusasetelma on, sitä mielekkäämpää on käyttää havainnointia, omaelämäkertoja tai keskustelua tutkitavan aineiston keruumenetelmänä. Jos taas tutkimusasetelma on strukturoidumpi, se edellyttää kokeellisia menetelmiä ja strukturoituja kyselyjä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 71.) Tässä opinnäytetyössä käytimme arvioitavan aineiston keräämiseen laadullista menetelmää, joka oli arviointilomake.

Yksi laadullisen tutkimuksen kulmakivistä on havaintojen teoriapitoisuus. Näihin nojataan niin tutkimuksen perusteluissa kuin määrällisen tutkimuksen kritiikissäkin. Havaintojen teoriapitoisuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tuloksiin vaikuttaa se, millainen käsitys yksilöllä on ilmiöstä, millaisia merkityksiä yksilö antaa ilmiölle ja millaisia välineitä ilmiön tutkimukseen käytetään. Näin ollen tutkimuksen tulokset eivät siis ole käytetystä havaintomenetelmästä tai käyttäjästä irrallisia asioita. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 20.)

5.2 Arviointisuunnitelma ja arvioinnin askeleet

Terveysaineiston laadun kehittämisessä on arvioinnin suorittaminen erittäin tärkeää. Ihanteellisinta olisi, jos arviointi olisi luonnollinen osa aineiston tuotantoketjua ja myös osa laajempaa terveyden edistämisen ohjelmien arviointia. Aivan yhtä tärkeää on aineiston käyttötapa kuin sen laatu. ”Väärällä tavalla” käytettävä aineisto ei vastaa tarkoitustaan, vaikka se olisi laadullisesti hyvä. (Parkkunen ym. 2001, 9.)

Projektin onnistumista pyritään selvittämään arviointia tekemällä. Arviointi ei ole sattumanvaraista toimintaa, vaan se perustuu systemaattisuuteen. Projektiarvioinniksi ei siis voida kutsua mitä tahansa toimintaa, selvitystä tai raporttia. Arviointia pidetään usein välttämättömänä pahana, jonka kiinnittymistä kehittämisprojektin toimintaan on haastava hahmottaa. Arvioinnin tavoitteena on kuitenkin osoittaa projektin haastavimmat kohdat sekä onnistumiset. Arvioinnin avulla saadaan arvokasta tietoa niin projektin aikana ilmenneistä haasteista kuin onnistumisistakin. Kehittämisprojektin arviointia voidaan tehdä joko projektin toteuttamistai päättämisvaiheessa. Projektin toimeenpanon aikaisessa arvioinnissa voidaan keskittyä arvioimaan toimintatapoja ja projektioorganisaation toimintaa. Tällöin on vielä mahdollista kehittää projektin toimintaa. Toimeenpanon aikaista arviointia kutsutaan usein myös prosessiar-

vioinniksi. Päättämisvaiheessa suoritettu arviointi puolestaan keskittyy usein arvioimaan lähinnä saavutettuja tuloksia ja niiden vaikutuksia. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 140.)

Hyvä suunnittelu on kaiken toiminnan kivijalka. Sanonta kuuluu: hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Jos projektin alussa arvioinnista ei ole tehty erillistä suunnitelmaa, jää se helposti tekemättä tai se tehdään kiireessä. Tällöin on vaarana, että unohdetaan pohtia tarkemmin arvioinnin tavoitteita, arviointikysymyksiä sekä -kriteereitä. Arviointia suunniteltaessa on hyvä, että se kiinnittyy vahvasti sekä aidosti toimintaan ja osaksi kokonaisuutta. (Aalto-Kallio, Saikkonen ja Koskinen-Ollnqvist 2009, 44.)

Arviointisuunnitelman laadinnan tukena käytimme Aalto-Kallion, Saikkosen ja Koskinen-Ollnqvistin (2009, 44–55) esittämää arviointisuunnitelman laadintamallia Arvioinnin askeleet. Arvioinnin askeleet koostuvat kymmenestä eri portaasta, joka tukee arviointisuunnitelman laatimista. Askel askeleelta etenemällä muodostuu tarkoituksen mukainen ja toteutuskelpoinen arviointisuunnitelma. Käyttämämme askeleiden otsikot on kirjoitettu työhömmme täysin alkuperäisessä muodossaan.

Ensimmäinen askel käsittelee arvioinnin kohdetta. Projektin tarkoituksena oli luoda lukion terveydenhoitajille työvälineeksi lehdykkä, liittyen nuorten naisten kehonkuvan haasteisiin. Tarkoituksenamme oli arvioida, kuinka nuoret ottavat vastaan tekemämme terveysaineiston, kokevatko he aineiston tärkeäksi sekä hyödylliseksi ja kokevatko nuoret, että tämän kaltaista aineistosta voi olla apua, jos nuori kärsii kehonkuvaan liittyvistä haasteista. Lisäksi halusimme arvioida myös lehdykän kykyä herättää nuorissa tunteita ja ajatuksia. Arvioinnissa oli tärkeää huomioida myös se, miten nuoret kokevat terveysaineiston ulkoasun.

Toinen askel käsittelee arvioinnin toteuttamista. Arviointia toteutettiin, koska sen avulla saimme arvokasta tietoa terveysaineiston vaikuttavuudesta, ulkoasusta ja sisällöstä. Arvioinnin tavoitteena oli selvittää, minkälaisia ajatuksia terveysaineisto herätti ja herättikö se lukijan pohtimaan suhdetta omaan kehoonsa sekä kehonkuvaansa. Arviointi suoritettiin arviointilomakkeiden avulla. Arviointilomakkeet laadittiin tutkitun tiedon pohjalta ja ne käsiteltiin anonyymisti, luottamuksellisesti ja eettiset toimintatavat huomioiden. Arviointi pyydettiin kohderyhmältä (lukioikäiset tytöt) ja terveydenhoitajilta.

Paasivaara, Suhonen ja Nikkilä (2008, 142–143) toteavat teoksessaan, että arviointia ei tule tehdä arvioinnin vuoksi, vaan sen tulee pyrkiä aidosti hyödyntämään projektin toimintaa. Projektin välituloksia selvittävä, kyselylomakkeen avulla tehtävä arviointi asiakkaille tai henkilökunnalle, voi olla yksi hyödyllinen keino. Jos halutaan arvioida projektia sen päättymisen jälkeen, voidaan tehdä jälleen kysely tai haastattelu. Se kohdennetaan niille henkilöille, joihin projektin tuloksella on vaikutusta. Tarkoituksena on tällöin havainnoida, onko toiminta muut-

tunut projektin myötä haluttuun suuntaan. Kyselyllä ja haastattelulla voidaan selvittää myös sitä, kuinka tyytyväisiä eri osapuolet ovat projektin sujumiseen ja projektin aikana tehtyihin ratkaisuihin, sekä miten projektin ratkaisuja voidaan soveltaa käytäntöön.

Kolmannessa askeleessa arvioidaan seikkoja, jotka ovat olennaisia arvioinnin kannalta. Kun arvioinnin tavoite on kirkastunut, tulee seuraavaksi pohtia arviointikysymyksiä. Arviointikysymykset tulee asetella tavalla, jonka seurauksena uskomme arviointimme tavoitteen täyttyvän. Arviointikysymysten asettelussa pyrimme välttämään kysymyksiä, joihin vastaajilla on mahdollisuus vastata ainoastaan myöntävästi tai kieltävästi. Arvioinnin kartalla- teoksessa (2009) kehoitetaan käyttämään kysymyssanaa ”miten”, koska tällä tavalla saamme arvokasta tietoa mahdollisista kehittämiskohteista koskien lehdykkää. Lisäksi käytimme asettelun yhteydessä kysymyssanoja ”miksi”, ”millainen”, ”mitä” ja ”millä tavalla”, sillä halusimme perusteluihin ja lehdykän kehittämisideoihin mahdollisimman laajaa kirjoa. Arviointikysymyksiä pohdittaessa pyrimme asettumaan vastaajien eli lukioikäisten tyttöjen ja terveydenhoitajien asemaan. Pyrimme tilanteeseen, jossa kysymykset olisivat luonteeltaan mahdollisimman paljon tietoa antavia ja selkeitä. Kysymysten tuli olla yksiselitteisiä, ajatuksia herättäviä, mutta ennen kaikkea helposti vastattavissa olevia. Arviointikysymykset jaoin kolmeen osioon. Ensimmäisessä osiossa arvioidaan ulkoasun selkeää esitystapaa ja kohdassa kaksi vastaajat arvioivat lehdykkää sisällöllisestä näkökulmasta. Viimeisessä osiossa vastaajat arvioivat lehdykän vaikuttavuutta tunnetasolla.

Neljännessä askeleessa on tarkoitus määrittää laatukriteerit, joiden avulla arviointia suoritetaan. Mielestämme terveyden edistämisen keskus on teoksessaan (2001, 9) esittänyt hyvät ja yksityiskohtaiset laatukriteerit, joiden pohjalta mekin arvioimme omaa projektiamme ja tuotamaamme lehdykkää. Terveyden edistämisen keskuksen laatukriteerit ovat luotu tutkimuksen ja käytännön kokemuksen kautta. Heidän luomiaan laatukriteereitä ovat konkreettinen terveystavoite, sisällön selkeä esitystapa, helppolukuisuus, helppo hahmoteltavuus, oikea ja virheetön tieto, sopiva tiedon määrä, kohderyhmän selkeä määrittely, kohderyhmän kulttuurin kunnioittaminen, tekstiä tukeva kuvitus, huomiota herättävyys ja hyvä tunnelma. Hyvän aineiston tunnistaa siitä, että kaikki edellä mainitut kriteerit täyttyvät. (Parkkunen ym. 2001, 9.)

Viides askel käsittelee arvioinnin toteuttajia ja heidän roolejaan. Lisäksi mietitään sisäisen ja ulkoisen arvioinnin vaihtoehtoja. Valittujen arviointikysymysten pohjalta pystyy päättämään pitkälti, kumpi arviointi menetelmistä soveltuu arviointitehtävään paremmin. Kaiken arvioinnin lähtökohtana tulee kuitenkin olla arvioijan tietämys omasta tehtävästään. Onnistuneen arvioinnin saavuttamiseksi tulee olla selvillä arviointikriteerit sekä työvälineen tavoite. Lisäksi kaikille arvioijille tulee kertoa selkeästi, että analysointi ja tulokset toteutetaan yhteistyössä. (Aalto-Kallio ym. 2009.) Lehdykkää arvioitaessa käytimme ulkoista arviointimenetelmää. Arvi-

oinnin toteutti useampi henkilö, jonka vuoksi saimme laajan näkökulman sekä terveydenhoitajien kuin kohderyhmänkin kokemusmaailmasta.

Kuudennessa askeleessa tarkastellaan arviointikysymysten asettumista. Arviointikysymyksemme käsittivät erilaisia kysymyksiä lehdykän mahdollisista kehityskohteista ja antoivat kattavaa tietoa siitä, miten ja millä tavalla voisimme mahdollisesti kehittää lehdykkää ja viedä sitä eteenpäin. Arviointikysymyksillä pyrimme saamaan tarkkaa tietoa nuorten tämän hetkisistä tarpeista koskien kehonkuvaa. Arviointikysymysten pohjalta voimme tehdä muutoksia lehdykään.

Seitsemännessä askeleessa tarkastellaan mistä ja minkälaista tietoa voidaan hakea. Tässä vaiheessa arvioinnille on päätetty tavoite. Arviointikriteerit ja -kysymykset on laadittu, siten, että niiden avulla voidaan tarkastella ulkoisen ja sisäisen arvioinnin vaihtoehtoja. Tietoa kerätään koko projektin ajan ja sitä saadaan erilaisten järjestöjen tuottamista materiaaleista. Pyrimme koko opinnäytetyöprojektin ajan hyödyntämään mahdollisuuksien mukaan erilaisten toimijoiden ja järjestöjen tuottamia tekstejä arvioinnin apuna. Arvioinnin kartalla (2009) on ollut hyötysuhteeltaan erittäin arvokasta materiaalia koskien arvioinnin suunnittelua.

Kahdeksas askel käsittelee dokumentointia ja raportointia. Arviointi tulee aina säilyttää ja dokumentoida, koska kysyttäessä analysoinnit ja tulokset on oltava saatavilla. Tuotettavasta työvälinetä arvioitaessa on tärkeää pitää huolta dokumentoinnista, kun vastaajia on useampi. Dokumentoinnissa on tärkeää aineiston analysointi, koskien kehittämistyötä ja myös se mitä saamme tietää tuloksista. Raportointi voi tapahtua monella eri tavoilla eri tekijöistä riippuen. (Aalto-Kallio ym. 2009.)

Arvioinnin dokumentointi tapahtui yksinkertaisimmillaan työtietokoneellemme. Lehdykkää arvioitaessa käytimme mahdollisimman selkeää ja yksinkertaista raportointimenetelmää. Arviointiraportti kirjoitettiin omaksi kokonaisuudekseen ja tyyliltään se on tarkkaa tietoa antava. Tarkoituksena oli saada esille mahdollisimman selkeästi arvioinnin ydinkohdat, jotta mahdollisia korjauksia ja muutosehdotuksia oli helppo lähteä toteuttamaan.

Yhdeksäs askel käsittelee tulosten hyödyntämistä sekä jakamista. Tulokset edesauttavat lehdykän kehittämistä, joten on ensiarvoisen tärkeää hyödyntää tuloksia mahdollisimman laajalaisesti. Tulosten jakamista ei ole myöskään syytä unohtaa. Yksinkertaisimmillaan pyrimme hyödyntämään arvioinnin tulokset konkreettisesti. Saimme lehdykän arviointilomakkeista arvokasta tietoa ja arviointikysymysten asettelu oli suunniteltu siten, että pystyimme tekemään konkreettisia muutoksia lehdykän sisältöön. Tavoiteltavana pidimme tilannetta, jossa paranneltu versio vastaa kohderyhmän tarpeita ja tavoitteita. Tulokset on raportoitu ja jakelu ta-

pahtuu lehdykän tilaajille eli Hyvinkään Yhteiskoulun lukion ja Sveitsin lukion terveydenhoitajille sekä opinnäytetyömme ohjaajalle.

Kymmenes askel käsittelee resursseja ja tarkistusta. Arviointisuunnitelma on kirkastunut ja tämän jälkeen pyritään hahmottamaan kokonaisuutta. Onko arviointi mahdollinen toteuttaa suunnitelman mukaan? Lopuksi tarkastelimme arviointisuunnitelmaa kokonaisuutena ja mietimme rationaalisesti sen toteuttamismahdollisuutta. Pohdimme käytännön toteuttamismahdollisuuksia muutamasta eri näkökulmasta. Rahallisesti lehdykän arviointi ei juurikaan vaatinut panostusta. Suunnittelusta tai toteutuksesta ei aiheutunut kuluja. Kilometrikorvauksia ei ollut syytä ottaa huomioon, sillä välimatkat toimipisteidemme välillä on hyvin lyhyet. Aikataulus vaati ajallisesti panostusta ja olimme päättäneet käyttää arviointiin kokonaisuudessaan noin kolme viikkoa. Henkilöresurssien hoituivat ilman suurempia ongelmia, sillä lehdykän tilaajat olivat tietoisia suunnitelmastamme.

5.3 Strukturoitu arviointilomake aineiston keruun menetelmänä

Laadullista tutkimusmenetelmää käytettäessä tutkija voi kyselylomakkeen avulla saada koon laaja-alaisesti arvokasta tietoa, koskien ihmisten tunteita, ajatuksia ja mielipiteitä käsiteltävästä aihe-alueesta. Lomaketta kutsutaan strukturoiduksi kyselylomakkeeksi, jossa vastaajat vastaavat ohjeiden perusteella tutkijan laatimiin avoimiin kysymyksiin. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 63.)

Kyselylomake on syytä suunnitella erityisen huolellisesti, koska vastattuaan kyselyyn, vastaajan on sen jälkeen myöhäistä tehdä muutoksia vastauksiinsa. Tutkimuksen onnistuminen riippuu siitä, kuinka huolellisesti kyselylomake on laadittu. Onnistumisen ratkaisee se, onko kysytty sisällöllisesti oikeita asioita, tilastollisesti mielekkäällä tavalla. Hyvän kyselylomakkeen tunnistaa siitä, että sen avulla voidaan mitata sekä sisällölliset, että tilastolliset näkökohdat. (Vehkalahti 2014, 20.)

On tärkeää hahmottaa kyseessä olevan kiinnostuksen kohteen keskeiset ulottuvuudet. Tämän vuoksi on tärkeää tutustua kyseessä olevaan ilmiöön liittyvään uusimpaan tutkittuun teorian tietoon. Teoriatiedon avulla saadaan ilmiön eri ulottuvuudet selville. Heikkilä (2004, 47) toteaa (ks. Vilkkä 2005, 84), että kyselylomaketta suunniteltaessa tutkijoilla tulee olla tiedossa tutkimuksensa tavoitteet eli mihin kysymyksiin he ovat etsimässä vastauksia. Tutkimussuunnitelma on kyselylomakkeen luomisen perusta. Tutkimussuunnitelma ja kyselylomake kiinnittyvät erottamattomasti yhteen tutkimusprosessin kuluessa. Kyselylomakkeessa tulisi siis kysyä vain niitä asioita, joita tutkimussuunnitelmassa nostetaan esille. (Vilkkä 2005, 20.)

Kyselylomakkeen kysymykset voidaan muotoilla monivalintakysymyksiksi, avoimiksi kysymyksiksi tai sekamuotoisiksi kysymyksiksi. Avoimien kysymysten tarkoituksena on saada vastaajilta spontaaneja mielipiteitä koskien ilmiötä. Kysymykset tulee muotoilla aina siten, että ne ovat vastaajalle tuttuja. Tutkijan tulee siis sekä tietää että tuntea kohderyhmä, joka täyttää kyselylomakkeen. Kyselylomakkeessa tulee käyttää selkeitä sanamuotoja ja kysymyksillä tulee olla jokin juoni. Kysymysten johdonmukaisuus myös helpottaa vastaamista. Kysymykset kannattaa asetella siten, että ne etenevät yksittäisistä asioista yleisiin tai päinvastoin. Samaa asiasisältöä olevat kysymykset on hyvä jaotella omaksi kokonaisuudekseen. Kysymyksiä luotaessa on hyvä miettiä, mitä tietoa tarvitaan ja mitä ei. Jokaista kysymystä mietittäessä on hyvä pohdita, mitä tällä kysymyksellä halutaan tietää. (Vilkka 2005, 20–21.)

Suunnitteluvaiheessa on tärkeää paneutua kyselylomakkeen visuaalisuuteen ja laajuuteen. Vastaajien näkökulmasta ajatellen kyselylomakkeen pituus tulee tarkoin miettiä. Vastaajat eivät välttämättä jaksu vastata ja keskittyä liian pitkiin kyselyihin; samalla kyselylomakkeen uskottavuus voi kärsiä. Tämän vuoksi kyselylomakkeeseen vastaamiseen ei tulisi kulua yli 20 minuuttia. Myös visuaalisuuteen tulee kiinnittää huomiota. Fonttikokojen tulee olla mahdollisimman selkeitä, sekä kysymysten luokittelu ja jäsentely tulee huomioida yleisen selkeyden vuoksi. (Kyselylomakkeen laatiminen 2010, 1–5.)

Yleensä kyselylomake aloitetaan taustakysymyksillä, joiden tarkoituksena on antaa tietoa kyselyyn vastanneen henkilön taustatekijöistä. Taustakysymykset voivat käsitellä kyselylomakkeen tarkoituksesta riippuen esimerkiksi vastaajan sukupuolta, koulutusta tai ikää. Taustakysymysten tarkoituksena on myös toimia johdatuksena ja valmistaa vastaajaa lomakkeen varsinaisiin kysymyksiin. Mikäli kyselylomakkeessa käsitellään vastaajalle arkoja tai henkilökohtaisia aiheita, tulee sitä ennen kysyä kysymykset, joihin vastaajan on todennäköisesti helpompi vastata. Arkaluontoiset kysymykset tulee siis sijoittaa kyselyn keskivaiheeseen ja lopuksi antaa vastaajan vastata helppoihin kysymyksiin. Tämän kaltaisella kysymysten asettelulla luottavuus ei kärsi. (Valli 2015, 104–105.)

Kyselylomakkeen sisältöä suunniteltaessa ja laadittaessa tulee muistaa, etteivät kysymysten asettelijan omat mielipiteet tai ennako-odotukset heijastu kysymysten välityksellä vastaajille. Kysymykset eivät saa johdattaa vastaajaa suuntaan tai toiseen, vaan laadittujen kysymysten tulee olla asiallisia, sekä helposti ymmärrettävissä. Kysymysten laatijan vastuulle jää ohjeiden antaminen, jotta vastaajalle ei jää epäselvyyksiä kyselylomakkeen täyttämisessä. Tämän vuoksi kaikki kyselylomakkeet kannattaa ennen todellista vastaustilannetta testata. Testaus voi tapahtua periaatteessa kenellä tahansa ulkopuolisella henkilöllä tai ryhmällä, joka on verrattavissa alkuperäisiin vastaajiin. (Karjalainen 2012.)

Lomakehaastattelua voidaan käyttää suullisen haastattelun tilalla silloin jos pelätään vastausprosentin jäävän alhaiseksi. Äärimmilleen toteutettuna lomakehaastattelu on täysin strukturoitu, niin tutkimuksen toteutuksen kuin kysymystenkin osalta. Lomakehaastattelussa tulee kysyä sellaisia asioita, jotka ovat tutkimuksen tarkoituksen ja ongelman asettelu kannalta merkityksellisiä asioita. Tällöin ei voida kysyä kysymyksiä, jotka olisivat vain mukava tietää. (Tuomi & Sarajärvi 2005, 74–75.)

Lehdykän arviointilomakkeita tuotettiin kaksi (2) erilaista kappaletta. Toinen oli suunnattu lehdykän tilaajille eli terveydenhoitajille ja toinen kohderyhmällemme lukioikäisille nuorille naisille. Molempien arviointilomakkeiden alussa kerrottiin yleiset tiedot. Yleiset tiedot käsitelivät arvioitavaa kohdetta, vastaajia sekä arvion kohteena olevaa kaupunkia. Molempien lomakkeiden alkuosioon sisältyi myös toisistaan poikkeamattomat ohjeet arviointilomakkeen täyttämiseksi. Ohjeistuksessa vastaajia neuvottiin ensin tutustumaan tuotettuun lehdykkään, jonka jälkeen etenemään osio kerrallaan ja vastaamalla jokaiseen kysymykseen. Lisäksi arviointilomakkeiden ohjeistuksessa ilmoitettiin seuraavalla tavalla: ”Vastaamalla kyselyyn, suostun siihen, että vastauksiani käytetään tutkimuksellisessa kehittämistyössä anonyymisti ja luottamuksellisesti.”

Terveydenhoitajille suunnattu arviointilomake (Liite 3) sisälsi kolme eri osiota. Osiot käsittelivät mainitussa järjestyksessä: lehdykän ulkoasua ja visuaalisuutta, lehdykän asiasisältöä ja lehdykän soveltuvuutta. Ensimmäiseen osioon (ulkoasu ja visuaalisuus) sisältyi neljä (4) avointa kysymystä. Kysymykset käsittelivät lehdykän värimaailmaa, kuvitusta ja tekstifontteja. Osion neljännessä kysymyksessä vastaajille annettiin mahdollisuus kertoa kehitysehdotuksia ulkoasun kiinnostuksen lisäämiseksi. Toiseen osioon (asiasisältö) sisältyi kaksi (2) arviointikysymystä, joissa pyydettiin arvioimaan tapaa, jolla aihetta käsiteltiin sekä kehitysehdotuksia koskien asiasisältöä. Kolmannessa osiossa (soveltuvuus) terveydenhoitajia pyydettiin arvioimaan lehdykän soveltuvuutta käytettäväksi terveydenhoitajien vastaanotolla, sekä arvioimaan lehdykän hyötykokemuksia mahdollisissa oppilaan kohtaamistilanteissa.

Lukioikäisille nuorille naisille suunnattu arviointilomake (Liite 4) sisälsi täysin saman ensimmäisen osion (lehdykän ulkoasu ja visuaalisuus) kuin terveydenhoitajille laadittu arviointilomake. Toisessa osiossa (asiasisältö) nuorilta kysyttiin yhteensä kolme (3) kysymystä aiheen ajankohtaisuudesta, kiinnostusta herättävyydestä ja asiasisällön kehitysehdotuksista. Kolmannessa osiossa vastaajia pyydettiin arvioimaan tuotetun lehdykän vaikuttavuutta kysymyksillä: ”Millaisia tunteita ja ajatuksia lehdykän sisältö herätti?” ja ”Mitä ajattelet tavasta, jolla aihetta käsitellään lehdykässä?”.

Arviointi suoritettiin, kun olimme tehneet lehdykän pilottiversion, sekä perehtyneet tarvittavaan teoria- ja tutkimustietoon. Arviointi tapahtui käytännössä siten, että menimme vierai-

lemaan terveystiedon oppitunnille ja pyysimme luokan tyttöjä täyttämään arviointilomakkeen. Tällä varmistimme lomakkeiden täytön sujuvuuden sekä luotettavan lopputuloksen arviointia ajatellen. Aluksi pohjustimme oppilaille opinnäytetyömme aihetta ja jaoimme kaikille arviointiin osallistuneille omat lehdykät. Ennen arvioinnin suorittamista kävimme läpi yksityiskohtaisesti vastaajien (lukiolaisten tyttöjen) kanssa vastausohjeet. Oppilaat saivat kysyä tarkentavia kysymyksiä ennen vastaamista ja vastaamisen aikana. Terveystieteiden opettajat täyttivät arviointilomakkeen itsenäisesti.

5.4 Sisällönanalyysi ja teemoittelu aineiston analysointimenetelmänä

Kerätyn tietoaineiston tiivistämistä kutsutaan sisällönanalyysiksi. Sisällönanalyysin eli tiivistämisen avulla kerättyä tietoa voidaan tarkastella lyhyesti ja yleistävästi, sekä sen avulla saada tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet esille. (Janhonen & Nikkonen 2001, 23.) Kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä voidaan käyttää perusanalyysimenetelmää, sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi toimii sekä väljänä teoreettisena viitekehyksenä että metodina ja sitä voidaan liittää eri analyysikokonaisuuksiin. Sisällönanalyysin avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. (Tuomi ym. 2011, 91.)

Tässä opinnäytetyössä olemme käyttäneet kerätyn tietoaineiston sisällönanalyysiin teemoittelumetodia. Tutustuttuamme eri sisällönanalyysimetodeihin, päädyimme käyttämään teemoittelua sen selkeyden ja soveltuvuuden vuoksi. Arviointilomakkeestamme nousi selvästi esille teemoitteluun soveltuvia luokkia, kuten lehdykän ulkoasu, sisältö ja vaikuttavuus. Lehdykkää arvioimalla tavoitteena oli saada kehittämissuhteita ulkoasuun sekä sisältöön. Arviointilomakkeen vastauksista haimme konkreettisia kehityssuhteita, joten pyrimme lähestymään arviointia käytännönläheisesti. Eskola ja Suoranta toteavat (2000, 178), että käytännöllisten ongelmien ratkaisemisessa teemoittelu on suositeltava aineiston analysointitapa. Tällä tavalla tutkija voi poimia kertomuksista tutkimusongelman kannalta oleelliset tiedot.

Laadullista aineistoa voidaan analysoida teemoittelun avulla. Analysoinnissa painottuu se, mitä kustakin teemasta on todettu. Teemoittelussa on kaikkiaan kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä eri aihepiirien mukaiseen järjestykseen. Tällä tavalla on mahdollista suorittaa vertailua suhteessa teemojen esiintymiseen. Tavoitteena on etsiä saatavilla olevasta aineistosta teemojen mukaisia kuvauksia ja näkemyksiä. Mikäli aineisto on kerätty teemahaastattelumenetelmää apuna käyttäen, on teemoittelu suhteellisen helppoa. Teemahaastattelusta tutkija saa valmiina teemat jäsenneltynä aineistoon. (Tuomi ym. 2011, 93.)

Teemat voidaan muodostaa koodauksen avulla. Avoimia kysymyksiä voidaan analysoida ja luokitella teemoittelun avulla. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tutkijan tulee edellä mainitulla tavalla jakaa vastaukset tiettyihin luokkiin, ryhmiin tai osioihin. Tutkija tarkastelee

ja analysoi vastauksia ensin silmämääräisesti. Vastaukset painottavat ja määrittelevät millaisia teemoja tutkijan on mahdollista lähteä luomaan sisällönanalyysiä ajatellen. (Aaltola & Valli 2010, 126–27.)

Koodauksen tekemiseen tutkija tarvitsee kynän ja paperia. Vastauksia luettaessa tutkija merkitsee luokan 1 ja luokan 2 ja toistaa tätä niin kauan, kun toisistaan eroavia vastauksia nousee esille. (Aaltola & Valli 2015, 251–252.) Nykypäivänä koodaus tapahtuu pääsääntöisesti tietokoneella leikkaa ja liimaa toiminnon avulla sen helppouden sekä ajankäytön vuoksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tämän jälkeen tutkija siirtyy tiivistämisvaiheeseen. Tiivistämisellä tarkoitetaan samankaltaisten vastausluokkien toisiinsa yhdistämistä. Tavoitteena ei kuitenkaan ole saada mahdollisimman samankaltaisia vastausluokkia mahdollisimman vähän, vaan tutkija voi koodaamisen jälkeenkin yhdistellä eri luokkia toisiinsa. Koodausta ja teemoittelua tehtäessä tutkija käy aineistoa yhä uudelleen ja uudelleen läpi, jolloin samalla ymmärrys aineistoa kohtaan kasvaa. (Aaltola & Valli 2015, 251–252.) Teemojen eli vastausluokkien nimeämistä ei tule sivuuttaa, vaan kannattaa tarkasti miettiä millä nimellä eri teemat kirjataan ylös. Tämä helpottaa jatkotyöskentelyä ja teemojen ymmärrettävyyttä huomattavasti. (Silius 2008.)

Kehittämämme lehdykän arvioinninanalyysi suoritettiin siten, että kerättyämme tarvittavan aineiston, tutustuimme siihen ensin silmämääräisesti. Tämän jälkeen tutustuimme kyselylomakkeilla annettuun palautteeseen syvällisemmin ja tarkastelimme saamamme palautteen laatua. Tämän jälkeen jaottelimme arviointilomakkeessa olevat kysymykset teemoittain ja lähdimme tutkimaan kutakin teemaa lähemmin. Kävimme jokaisen kysymyksen läpi erikseen ja kirjoitimme ylös palautteesta eniten esille nousevia kommentteja. Jaoimme esille nousseista kommenteista erikseen vielä positiiviset ja kehitettävät palautteet. Käytimme työskentelyssä hyväksemme teoriaan pohjautuvaa teemoittelu -menetelmää.

Kun nämä työvaiheet oli tehty, pystyimme järjestelmällisesti ja luotettavasti tutkimaan palautetta ja kirjoittamaan yhteenvedon kyselylomakkeilla annetusta arvioinnista. Päätimme käyttää yhteenvedossa suoria lainauksia tekstin elävöittämiseksi sekä siksi, että lukija pystyisi paremmin eläytymään käsiteltävään aiheeseen ja arviointeihin.

6 Lehdykän arvioinnit

6.1 Lukioikäisten tyttöjen arvio lehdykästä

Osiossa yksi arvioitiin lehdykän ulkoasua ja visuaalisuutta. Kysymys yksi käsitteli värimaailmaa. Värimaailma koettiin pääsääntöisesti hyväksi ja miellyttäväksi. Tämän lisäksi vastaajat

kuvailivat värejä neutraaleiksi sekä hillityiksi, luoden tätä kautta lämmينhenkisen tunnelman lehdykkään. Nuoret kuvailivat värimaailmaa seuraavalla tavalla: ”Lehdykän värimaailma on erittäin rauhallinen ja lämmin, se on hyvä ja harmoninen, ei liikaa värejä ja valitut värit ovat rauhoittavia”. Muutostarpeita ei noussut juuri esille. Kolme vastaajaa toivoivat lisää värejä, sekä kahta vastaajaa ei miellyttänyt valitsemamme värimaailma.

Kysymyksessä kaksi arvioitiin lehdykässä käytettyjä fontteja. Vastaajien mielestä fontit olivat helppolukuisia, selkeitä ja hyviä. Viisi vastaajaa oli sitä mieltä, että otsikon fontti on tylsä ja muuten onnistuneeseen fonttimaailmaan sopimaton. Pohdimme otsikkofontin soveltuvuutta jo ennen arvioinnin suorittamista. Vastaukset tukivat päätöstämme otsikkofontin muuttamisesta hieman ”kevyempään” suuntaan.

Kysymyksessä kolme käsiteltiin lehdykässä esiintyviä kuvia. Kuvat koettiin tunnelmallisiksi ja aiheeseen sopiviksi. Osa vastaajista (5kpl) toivoi kuviin enemmän monipuolisuutta, joten päätimme vaihtaa lehdykkään yhden kuvan. Valitsimme vaihdettavan kuvan kuitenkin siten, että lehdykän tunnelma ja harmonia säilyy. Vaihdetun kuvan myötä pyrimme siihen, että lukija samaistuu lehdykän teemaan vielä entistä paremmin.

Ensimmäisen osion viimeisessä kysymyksessä nuoret saivat esittää kehitysehdotuksia liittyen lehdykän ulkoasuun. Suurin osa vastaajista (11kpl) oli sitä mieltä, että lehdykän ulkoasu ei vaadi muokkausta. Vastaajista kuusi esitti toiveen kuvien monipuolistamisesta. Nuoret kuvailivat lehdykkää muun muassa seuraavilla tavoilla: ”En usko että on tarvetta muutokseen, lehdykkä oli hyvän lyhyt ja mielenkiintoinen, kuvat voisivat olla vielä hieman toisistaan erottuvampia, esim. myös useampia henkilöitä samassa kuvassa erilaisissa paikoissa ja kuvissa olisi enemmän erilaisuutta, eri kuvia ja erilaisia naisia (ei kaikilla pitkät hiukset ja mekko tms.).”

Osiossa kaksi pyydettiin nuoria arvioimaan lehdykän asiasisältöä. Osion ensimmäisessä kysymyksessä käsiteltiin aiheen ajankohtaisuutta. Nuorista 26kpl arvioi aiheen ajankohtaiseksi ja tärkeäksi. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että aihe on ajankohtainen, mutta ei tärkeä. Nuoret kertoivat kokemastaan näin ” On, koska tässä iässä tytöt ovat epävarmoja itsestään, niin tämä antaa hyvän mahdollisuuden tutkiskella itseään”, ”Aihe on ajankohtainen”, ”Juuri lukion alussa helposti vertaa itseään vanhempiin oppilaisiin ja tällainen teksti on hyvä ja pistää miettimään.”, ”On ajankohtainen sekä tärkeä monet nuoret miettivät näihin kysymyksiin vastausta ja kehonkuva on myös usein negatiivinen, joten hyvä kun on neuvoja siihen kuinka saa positiivisemman kehonkuvan.”.

Seuraavassa kysymyksessä nuoret saivat kertoa, mikä lehdykässä herätti erityisesti kiinnostusta. Merkille pantavaa on, että kaikki lehdykän asiasisällölliset osiot koettiin kiinnostusta herättäviksi. Mielipiteet jakautuivat melko tasaisesti eri aihealueiden kesken, mutta ”mitä voin

itse tehdä” - osio koettiin erityisen merkitykselliseksi. Osiossa käsiteltiin erilaisia tapoja oman kehonkuvan muuttamiseksi positiivisempaan suuntaan. Osa nuorista kertoi yllättyneensä siitä, miten läheisten aikuisten kommentointi voi vaikuttaa kehonkuvaan ja sen muodostumiseen. Toisen osion viimeisessä kysymyksessä nuorille annettiin mahdollisuus esittää kehittämiskehdotuksia koskien asiasisältöä. Nuoret kuitenkin kokivat asiasisällön kattavaksi sellaisenaan.

Viimeinen osio käsitteli lehdykän vaikuttavuutta tunteiden ja ajatusten tasolla. Ensimmäisessä kysymyksessä tiedusteltiin, minkälaisia tunteita ja ajatuksia lehdykkä nuorissa herätti. Oli palkitsevaa huomata, että lehdykälle asetettu tavoite keskustelun avaajana ja ajatusten herättäjänä vaikutti toteutuneen. Lähes kaikki nuoret kokivat lehdykän herättäneen ajatuksia ja tunteita suhteessa kehonkuvaan. Tämän lisäksi lehdykkä herätti myös suurta mielenkiintoa ja se koettiin tukea antavaksi sekä positiiviseksi. Tämän palautteen pohjalta voimme vetää johtopäätöksen siitä, että lehdykkä soveltuu työelämässä käytettäväksi ja erityisesti terveydenhoitajan vastaanotolla. Viimeisessä kysymyksessä nuoret saivat arvioida tapaa, jolla aihetta käsitellään lehdykässä. Kokonaisuudessaan valitsemamme tapa koettiin hyväksi ja asialliseksi. Nuoret kokivat, että olimme onnistuneet käsittelemään arkaluontoista aihetta heille soveltuvalla tavalla.

6.2 Terveydenhoitajien arvio lehdykästä

Terveydenhoitajille annetussa arviointilomakkeen osiossa yksi käsiteltiin lehdykän ulkoasua ja visuaalisuutta samaan tapaan kuin nuorille suunnatussa lomakkeessa. Terveydenhoitajat arvioivat värimaailmaa hyväksi, mutta osa valituista kuvista antoi hieman synkän vaikutelman. Toinen terveydenhoitajista arvioi, että osa kuvista sopisi mieluummin masennusta käsittelevään lehtiseen. Pääsääntöisesti kuvat arvioitiin kuitenkin tunteita herättäviksi, luonnollisiksi sekä hyväiksi. Fontit arvioitiin selkeälukuisiksi sekä hyväiksi. Toinen terveydenhoitajista totesi, että lehdykkä on outo sana. Kehitysehdotuksena terveydenhoitaja ehdotti lehdykän sijasta käyttämään synonyymia lehtinen. Terveydenhoitajat eivät esittäneet muita konkreettisia kehitysehdotuksia. Toinen terveydenhoitaja totesi lehdykän visuaalisuudesta: ”Se on oikein selvä”

Osiossa kaksi käsiteltiin lehdykän asiasisältöä. Terveydenhoitajilla oli lehdykän aiheen käsittelevästä yhteneväinen näkemys. He kommentoivat seuraavanlaisesti: ”Hyvä tapa antaa kättä pidempää, keskustelun jälkeen on hyvä tutustua vielä kirjalliseen materiaaliin, oikein hyvä, mukava lukea, selkeä ja kiinnostava, kysymykset tuovat ikään kuin vuoropuhelua lukijan kanssa”. Terveydenhoitajat eivät nähneet lisätarvetta asiasisällön kehittämiseksi.

Osiossa kolme arvioitiin lehdykän soveltuvuutta käytettäväksi terveydenhoitajan vastaanotolla työvälineenä. Terveydenhoitajat arvioivat, että lehdykkä soveltuu käytettäväksi hyvin juuri

lukion ensimmäisen vuoden terveystarkastuksiin. Toinen terveydenhoitajista kommentoi: ”Kyllä! On aina hyvä olla jotain kättä pidempää. Ensin käydä läpi ja sitten antaa mukaan”. Terveydenhoitajat arvioivat, että lehdykstä on hyötyä nuoren naisen kohtaamistilanteissa. Toinen terveydenhoitajista oli sitä mieltä, että lehdykkä toimii oivallisesti lisämateriaalina tapaamisissa.

6.3 Arvioinnin yhteenveto

Olemme kuvanneet arviointisuunnitelmassamme (luku 4.2) Terveyden edistämisen keskuksen kehittämät hyvät ja yksityiskohtaiset arviointikriteerit. Mielestämme Terveyden edistämisen keskuksen arviointikriteerit täyttyvät opinnäytetyössämme. (Parkkunen ym. 2001, 9.)

Lehdykällä on hyvä ja selkeä terveystavoite, joka on herättää nuorissa tunteita ja ajatuksia suhteessa kehonkuvaan. Lehdykän on tarkoitus toimia myös keskustelunavaajana terveydenhoitajan vastaanotolla. Nuorten ja terveydenhoitajien täyttämistä arviointilomakkeista kävi ilmi, että lehdykän ulkoasu ja sisältö on selkeästi esitetty. Sisältö koettiin myös helppolukuiseksi ja laajuudeltaan sopivaksi. Kohderyhmän määrittely tapahtui lehdykän etusivulla ja nuoret kokivat kuvituksen luovan tunnelmallisuutta. Lehdykässä käsitelty aihe ja teoriaan pohjautuva tieto koettiin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi.

Lehdykän tärkein tavoite oli herättää nuorissa ajatuksia ja tunteita, sekä toimia keskustelunavaajana terveydenhoitajan vastaanotolla. Nuorten vastauksista kävi ilmi, että pääsimme tavoitteeseemme. Nuoret kokivat lehdykän sisällön herättävän ajatuksia ja tunteita suhteessa kehonkuvaan. Tämän lisäksi vastauksista kävi ilmi, että nuoret kokivat saaneensa lisää tietoa kehonkuvasta ja siihen vaikuttaneista tekijöistä.

7 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2015, jolloin suunnittelimme yhdessä opinnäytetyön aiheita ja pohdimme mahdollisia yhteistyökumppaneita. Kävimme opinnäytetyöstartissa 30.3.2015. Startista saimme monipuolista tietoa opinnäytetyöprosessin kulusta. Opinnäytetyöstartin jälkeen aiheemme alkoi muotoutua ja pääsimme kirjoittamaan aiheanalyysia. Aiheanalyysin kirjoittaminen sujui melko vaivattomasti, koska olimme ottaneet omatoimisesti yhteyttä opinnäytetyön tilaajiin sekä yhteistyökumppaneihin. Aiheanalyysia kirjoittaessamme meillä oli jo visio siitä, mitä aihealuetta haluamme opinnäytetyössämme käsitellä.

Yhteistyö Hyvinkään Sveitsin lukion sekä Yhteiskoulun lukion terveydenhoitajien kanssa on sujunut mutkattomasti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tapaamisten sopiminen sähköpostit-

se on hoitunut ongelmitta. Olemme olleet yhteydessä myös koulujen rehtoreihin, sekä liikunnan ja terveystiedon opettajiin. Koko prosessin ajan meidät on toivotettu tervetulleiksi lukioihin ja tekemäämme työhön on suhtauduttu ammattimaisesti.

Kesällä 2015 aloimme tutustua opinnäytetyön aiheeseen ja tutkittuun tietoon. Tämän jälkeen syksyllä 2015 alkoi varsinainen kirjoitustyö. Työnjako kirjoitettavista osa-alueista tapahtui yhteisymmärryksessä. Olemme tehneet koko ajan tiiviisti yhteistyötä ja vaihe vaiheelta jakanee ajatuksia sekä ideoita kirjoitetusta materiaalista. Olemme prosessin aikana sopineet opinnäytetyöpalavereita ja olleet yhteydessä asian tiimoilta lähes viikoittain. Näin olemme molemmat pysyneet ajan tasalla työn tilanteesta ja edistymisestä. Tavoitteenamme opinnäytetyössämme oli tuoda esiin myös kansainvälisiä näkökulmia. Tämä aiheutti haasteita aineiston laajuudesta ja käytetystä tieteellisestä kielestä johtuen. Suoriuduimme tästä kuitenkin mielestämme hyvin, vaikka työvaihe olikin raskas.

Talvella 2015 lähdimme työstämään lehdykkää. Teimme taustatyötä tutkimalla aiemmin toteutettuja samankaltaisia projekteja niin kansainvälisesti kuin Suomessakin. Emme löytäneet juurikaan aihepiiriin liittyviä projekteja, joten jouduimme työstämään lehdykän sisältöä ja ulkoasua ilman aikaisempien, samankaltaisesti toteutettujen projektien tukea. Tämä vaihe oli haasteellinen, koska halusimme lehdykästä ammattimaisen, mutta kuitenkin helposti lähestyttävän. Lisäksi laajan aiheen tiivistäminen muutamaan sivuun tuotti aluksi priorisointivaikeuksia. Näistä kohtaamistamme haasteista selvisimme kuitenkin hyvin ja yhteistyössä. Lehdykän konkreettisessa toteutusvaiheessa käytimme apunamme ulkopuolista henkilöä, jolla oli riittävä taito tämän kaltaisen tuotoksen toteuttamiseen.

Arviointilomakkeiden laadinta oli karsintaa ja priorisointia vaativa työvaihe. Tämä sujui kuitenkin hyvin ja saimme mielestämme koottua tarkoitustaan vastaavan arviointilomakkeen. Keväällä 2016 vierailimme lukioissa koskien arviointilomakkeiden täyttööä. Yhteistyö nuorten kanssa sujui mukavasti ja nuoret vaikuttivat aiheesta kiinnostuneilta. Tämä ajatus sai vahvistusta myös arviointilomakkeita lukiessamme.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi on sujunut aikataulun mukaisesti ja yhteistyö on ollut koko ajan vaivatonta, niin yhteistyötahojen kuin opinnäytetyön tekijöiden kesken. Olemme prosessin aikana tehneet yhteistyötä myös ohjaavan opettajan kanssa. Häneltä olemme saaneet arvokasta ohjausta sitä pyytäessämme. Ohjaajaan olemme olleet yhteydessä jokaisen työvaiheen jälkeen ja sopineet tapaamisista koskien prosessin edistymistä.

8 Pohdinta

8.1 Tutkimuksellisen kehittämistyön pohdintaa

Opinnäytetyöprosessi on ollut opettavainen matka niin tutkimuksellisen kehittämistyön läpi vientiin kuin meihin itseemme. Prosessi on ollut pitkä ja sen kuluessa olemme kohdanneet erilaisia haasteita liittyen kirjoittamiseen sekä luovaan prossiin lehdykän tuottamiseksi. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme kohdanneet myös positiivisia asioita ja onnistumisia. Tämän kaltainen positiivinen ja innostava asia oli saada itse suunniteltu ja pitkään työstetty lehdykkä konkreettisenä käsiimme. Siitä tuli mielestämme hienompi ja ammattimaisempi kuin olimme osanneet kuvitella.

Tämän lisäksi olemme opinnäytetyötä tehdessämme päässeet tutustumaan niin koulumaailmaan kuin terveydenhoitajan tekemään työhön. Tapaaminen terveydenhoitajien kanssa avasi hieman koulumaailmaa terveydenhoitajan tekemän työn näkökulmasta ja se herätti meissä paljon ajatuksia. Oli mielenkiintoista kuulla, kuinka nuorten maailma ja heillä esiintyvät erilaiset haasteet tulevat näkyväksi terveydenhoitajan vastaanotolla. Pohdimme työparina sitä, kuinka haasteellista ja tärkeää työtä terveydenhoitajat tekevät lukioissa ja nuorten kanssa. Terveydenhoitajan toimenkuva näyttäytyi meille monipuolisena ja haasteellisena kenttänä, jossa pitää hallita monia eri työskentelyotteita riippuen kohdattavasta nuoresta. Hienotunteisuus, tilannetaju ja taito ihmisten kohtaamiseen, vaikutti korostuneen terveydenhoitajan työssä. Näitä asioita kehittämällä ja niihin huomiota kiinnittämällä voimme tulla ammattilaisiksi omilla, tulevilla työkentillämme.

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme omasta mielestämme kehittyneet myös ammatillisesti. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme etsimään ja käyttämään kansainvälistä tietoa monipuolisesti ja hyödyntämään sitä laajasti myös muissa opiskeluun liittyvissä prosesseissa. Sairaanhoidajan työnkuvaan kuuluu olennaisesti ajantasaisen, niin kansainvälisen kuin kotimaisenkin, tiedon etsiminen ja hyödyntäminen. Olemme päässeet hyödyntämään teoria- ja tutkimustyön kautta omaksuttua tietoa esimerkiksi työharjoittelussa ja syventävissä opinnoissa. Olemme valinneet opinnäytetyöhömmme lähteitä ja tutkimuksia, joiden avulla saimme kerättyä luotettavaa tietoa. Lähdekriittisyys on osa eettisiä ja luotettavia tutkimuskäytänteitä. Mielestämme luotettavien lähteiden valitseminen tukee eettisiä toimintatapoja, koska tällöin lähteitä voidaan käyttää uuden tiedon tuottamisen pohjana.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Etiikan perimmäisiin kysymyksiin liitetään kysymykset hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä. Ihmiset ovat monesti eri mieltä siitä, mikä luokitellaan sallituksi tai puolestaan kiel-

letyksi. Perimmäiset eettiset kysymykset nojautuvat myös sellaisenaan tutkimuksiin ja niiden eri vaiheisiin. Tutkija kohtaa työtä tehdessä paljon erilaisia eettisiä kysymyksiä, joita ei tule ohittaa. Tutkijan tulee tarkastella eettisiä kysymyksiä ja paneutua tutkimuseettisiin periaatteisiin. Hyvä tutkimus määrää tutkijaa paneutumaan etukäteen eettisiin kysymyksiin sekä seuraamaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2007, 23) kirjoittavat hyvästä tieteellisestä käytännöstä sekä tieteelliselle tutkimustyölle asetetuista vaatimuksista. perehtyneisyys, ihmisarvon kunnioittaminen, suostumus ja rehellisyys ovat erittäin tärkeässä keskiössä luotettavuutta sekä eettisyyttä arvioitaessa. (Hirsijärvi ym. 2007, 23.)

Tutkimusten toteuttaminen tulee perustua hyvään ja tieteelliseen toteuttamistapaan. Projekteissa joissa tutkimus on suoritettu pohjautuen hyvään tieteelliseen käytäntöön, on itse tutkimus ja sen tulokset eettisesti sekä luotettavasti hyväksyttyjä. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2014.) Hyvä ja tieteellinen käytäntö pitää sisällään konkreettisia asioita, joiden pohjalta tutkimuksen eettistä ja luotettavaa pohjaa voidaan arvioida. Tutkijoiden ja tekijöiden tulee sitoutua koko tutkimuksen ajan rehellisyyteen sekä huolellisuuteen eli tutkijat sitoutuvat noudattamaan tieteellisiä toimintatapoja. Tarvittaessa ennen tutkimuksen aloittamista tulee suorittaa eettinen ennakkoarviointi ja asianmukaiset luvat täytyy anoa. Tutkijoiden tulee käyttää tutkimuksen eri vaiheissa tieteellisesti ja eettisesti kestäviä menetelmiä sekä tuloksia julkaisessa tulee noudattaa ehdotonta avoimuutta tuloksia kohtaan. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2014.) Leino-Kilpi ja Välimäki (2014, 365) toteavat, että havaintojen vääristelyn lukeutuvan vilpiksi tieteellisessä käytännössä.

Tutkimuksessa tulee ottaa lisäksi huomioon ja antaa arvoa muiden tutkijoiden töille, mikä tarkoittaa käytännössä toisten työhön viittaamista asianmukaisella tavalla. Tutkijoiden velvollisuudet, vastuut, oikeudet sekä kysymykset, jotka koskevat tulosten omistajaa tulee huolellisesti määritellä. Mikäli tutkimuksessa on taustalla rahoittajia tai muita samantapaisia lähteitä tulee nämä tekijät ilmoittaa selkeästi. Tietosuoja asiat tulee ottaa tarkoin huomioon ja niitä tulee noudattaa yleisten vaatimusten mukaan. Edellä kuvattujen pääkohtien huomioimisesta vastaa jokainen tutkija henkilökohtaisesti. Vastuuta on kuitenkin myös tutkijan itsensä lisäksi tutkimusryhmällä sekä johtajilla. Tutkimuksellista kehittämistyötä tehdessä olemme ottaneet opinnäytetyössämme huomioon keskeiset asiat koskien tutkimuksen hyvää tieteellistä käytäntöä. Olemme nojautuneet ja tutustuneet tutkimuksen teorian tietoon koskien eettisyyttä sekä luotettavuutta sekä valinneet käytettäväksi luotettavia lähteitä niin kotimaisella kuin kansainvälisellä tasolla. Tämä tukee eettisiä toimintatapoja ja tällöin lähteitä voidaan käyttää uuden tiedon tuottamisen pohjana. Lähdekriittisyys on osa eettisiä sekä luotettavia tutkimuskäytänteitä, jonka perusteita olemme noudattaneet lähteitä valitessa. Lisäksi olemme pohtineet ennen opinnäytetyömme aloittamista tutkimuseettisen neuvottelukunnan ”hyvä tieteellinen käytäntö” lähtökohtien pohjalta arviointia eettisestä näkökulmasta koskien työmme aihetta. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2014.)

Koko opinnäytetyöprosessissa ja sen aikana olemme peilanneet toimintaamme sairaanhoitajien eettisiin ohjeisiin. Olemme noudattaneet vaitiolovelvollisuutta, toimineet oikeudenmukaisesti sekä kohdellut prosessin varrella vastaantulevia ja projektiin osallistuneita henkilöitä yhdenvertaisesti ja ihmisarvoa kunnioittaen. (Sairaanhoitajan eettiset ohjeet 2014.)

Yhteistyösopimuksen tekemisen lisäksi kysyimme erillisen suostumuksen lukioikäisiltä nuorilta arviointilomakkeen täyttöö varten, jolla varmistimme että kyselyyn vastaajat ovat ymmärtäneet ja vapaasta tahdostaan antaneet suostumuksen käyttää tuloksia tutkimuksellisessa kehittämistyössä anonymisti. Opinnäytetyömme tuotoksena laaditun terveydenhoitajille suunnatun työvälineen arviointi tapahtui Arvioinnin kartalla (2009) arviointisuunnitelman laadintamallia hyödyntäen, mikä lisää tuottamamme terveysaineiston luotettavuutta. Tämän lisäksi opinnäytetyön reliabiliteettia ja validiteettia lisää arviointikyselyn suorittaminen niin terveydenhoitajille kuin lukioikäisille tytöillekin. Monipuolisen arvioinnin kerääminen useammasta eri lähteestä toi arvioinnille lisäarvoa ja tuki lehdykän kehittämistyötä. Saimme arviointilomakkeiden avulla juuri sen tiedon, mitä tarvitsimme, jotta pystyimme arvioimaan onko kehittämistyölle asetetut tavoitteet saavutettu.

8.3 Jatkokehitysehdotukset

Arviointilomakkeiden pohjalta voidaan päätellä, että opinnäytetyömme kaltaisia projekteja tulisi tehdä nuorten keskuudessa enemmän. Arviointilomakkeissa nuoret kertoivat, kuinka kehonkuvaan liittyvät haasteet ovat arkipäivää ja suuri ongelma nuorten keskuudessa. Nuoret ilmaisivat myös kaipaavansa lisää tietoa kehonkuvasta, erityisesti osio jossa käsiteltiin sitä, mitä nuori voi itse tehdä kehonkuvan parantamiseksi, sai kehuja. Nuoret siis kaipaavat konkreettisia vinkkejä kehonkuvan kääntämiseksi positiiviseen suuntaan. Tämä voisi olla sellainen asia, johon terveydenhoitajan vastaanotolla voisi tulevaisuudessa pureutua.

Tämän lisäksi tulevaisuudessa olisi hyvä kehittää lisää käytännön läheisiä ja konkreettisia neuvoja sisältäviä oppaita koskien nuorten kehonkuvaa. Oppaiden tulisi sisältää vinkkejä, kuinka nuori voi itse kehittää omaa kehonkuvaansa positiivisempaan suuntaan. Neuvojen tulisi olla helposti toteutettavissa sekä tähän liittyvien palveluiden tulisi olla saatavilla matalalla kynnyksellä. Oppilaiden palaute arviointilomakkeissa tuki myös omaa näkemystämme nyky-yhteiskunnassa vallitsevista paineista, jotka kohdistuvat nuorten naisten kehonkuvan haasteisiin.

Opinnäytetyömme kohderyhmänä olivat lukioikäiset tytöt, mutta tulevaisuudessa lehdykän käyttöä voisi laajentaa koskemaan esimerkiksi myös yläkouluikäisiä tyttöjä. Kehonkuvan haasteet ylettyvät myös ulkonäköä korostavaan kilpaurheiluun esimerkiksi taitoluisteluun. Us-

komme, että lehdykkää voisi hyödyntää myös urheiluseuroissa ja joukkuevoiminnassa. Jatkossa lehdykkää voisi kehittää myös siten, että sitä laajennettaisiin käsittämään myös pojat. Tämän avulla lehdykästä hyötyisi vielä useampi nuori ja siitä tulisi monikäyttöisempi. Haasteet kehonkuvassa koskevat nykyisin myös poikia, jonka vuoksi olisi tärkeää huomioida heihin kohdistuvat paineet.

Terveystiedon opettaja toivoi myös saavansa lehdykän käyttöönsä terveystiedon tunneille. Jatkossa siis tämän kaltaisen lehdykän käyttöä voisi laajentaa esimerkiksi siten, että sitä voitaisiin käyttää esimerkiksi terveystiedon tunneilla työskentelyn tukena. Arviointilomakkeista kävi ilmi aiheen ajankohtaisuus, jonka vuoksi teemaa tulisi käsitellä esimerkiksi terveystiedon tunneilla avoimesti ja kohderyhmän tarpeisiin vastaten.

Lähteet

- Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 3. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 4. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Apo, S., Pylkkänen, A., Lähteenmäki, M., Kuusipalo, J., Julkunen, R., Lehto, A. & Nikula, P. 1999. Suomalainen nainen. Helsinki: Otava.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämäkaaripsykologia: Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14.painos. Helsinki: WSOY.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Tampere: Vastapaino.
- Engblom, P. & Keinänen, M. 2007. Nuoren aikuisen psykodynaaminen psykoterapia. Helsinki: Duodecim.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M.(toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: Bookwell.
- Keltinkangas- Järvinen, L. 1985. Aggressiivinen lapsi. 2. painos. Helsinki: Otava.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. 8. painos. Helsinki: WSOY.
- Leino-Kilpi, H., Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2007. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. painos Jyväskylä: PS-kustannus.
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Suomen sairaanhoitajaliiton julkaisuja 0786-1265. Helsinki: Suomen Sairaanhoitajaliitto.
- Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveystieteen edistämisen keskus.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 8. painos. Helsinki: Tammi.
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.
- Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Virtanen, P. 2007. Arviointi. Arviointitiedon luonne, tuottaminen ja hyödyntäminen. Helsinki: Edita Prima.

Sähköiset lähteet:

Aalto-Kallio, M., Koskinen-Ollonqvist, P. & Saikkonen, P. 2009. Arvioinnin kartalla. Matka teoriasta käytäntöön. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja. Viitattu 6.10.2015.
http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/arvioinnin_kartalla.pdf

Ashikali, E-M., Dittmar, H. & Ayers, S. 2014. The Effect of Cosmetic Surgery Reality TV Shows on Adolescent Girls' Body Image. Psychology of media popular culture. Viitattu 28.10.2015.
<http://search.proquest.com.nelli.laurea.fi/docview/1506422541?accountid=12003>

Browning, E. 2008. Factors affecting the self-concept of early adolescent girls. Primary & Middle Years Educator. Viitattu 7.9.2015.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=afh&AN=45279762&site=ehost-live>.

Frise´N, A. & Holmqvist, K. 2010. What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. Department of Psychology, University of Gothenburg. Viitattu 20.10.2015. http://ac.els-cdn.com/S1740144510000392/1-s2.0-S1740144510000392-main.pdf?_tid=f2b99932-7715-11e5-becf-00000aacb362&acdnat=1445337365_e07180dd32b3eab484dda2903df96ba1

Hargreaves, Duane A. & Tiggeman, M. 2004. Idealized media images and adolescent body image: "comparing" boys and girls. School of Psychology, Flinders University of South Australia. Viitattu 20.10.2015.
<http://www.sciencedirect.com.nelli.laurea.fi/science/article/pii/S1740144504000695>

Hyvä hygienia tarpeen. 2015. Terve koululainen. Viitattu 31.8.2015.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/murrosianmuutokset/murrosianmuutafyysiamuutoksia/hyvaohygyeniatarpeen>

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2014. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 16.3.2016.
<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Ihokarvat. 2015. Väestöliitto. Viitattu 1.9.2015.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/ihokarvat/>

Immenkalvo eli hymen. 2015. Väestöliitto. Viitattu 1.9.2015.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/immenkalvo/>

Karjalainen, T. 2012. Mittariston laatiminen laatutyöhön. Viitattu 19.2.2016.
http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/Hankkeet/pop/liitteet/Tommi_Karjalainen.pdf

Kirk, S., Rehman, L. & Spencer, R. 2015. Understanding gender norms, nutrition and physical activity in adolescent girls. A scoping review. BioMed Central. Viitattu 25.10.2015.
<http://www.biomedcentral.com/content/pdf/s12966-015-0166-8.pdf>

Komulainen, M. 2011. Nuoren kasvu ja kehitys. Viitattu 30.8.2015.
<http://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/koulutusarkisto/getfile.php?file=413>

Kontoniemi, K. 2014. Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista. Terveystieteiden Pro gradu- tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.10.2015.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43864/URN:NBN:fi:jyu-201406302180.pdf?sequence=1>

Kuukautiset. 2015. Väestöliitto. Viitattu 1.9.2015.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/>

KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Kyselylomakkeen laatiminen. 2010. Viitattu 19.2.2016. <https://metodologia.files.wordpress.com/2008/11/kyselylomake.pdf>

Kyrölä, K. 2015. Yle Puheen Iltapäivä haastattelu: tunteiden ja kehonkuvan tarkastelu 28.10.2015. Yle-Areena. Viitattu 28.10.2015.

Laakso, M. 2013. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15-18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Pro-gradu- tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 25.10.2015. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130083/urn_nbn_fi_uef-20130083.pdf

Murrosiän kasvu ja kehitys. 2015. Väestöliitto. Viitattu 1.9.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/>

Pihlajaniemi, N. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon - WHO-Koululaistutkimus. Terveyskasvatuksen Pro gradu- tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.10.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43304/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201405021606.pdf?sequence=1>

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 19.2.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Rinnat. 2015. Väestöliitto. Viitattu 1.9.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/rinnat/>

Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. 2014. Sairaanhoitajaliitto. Viitattu 16.3.2016. <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Viitattu 13.2.2016. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Senttejä lisää pituuteen. 2015. Terve koululainen Viitattu 31.8.2015. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/murrosianmuutokset/murrosianmuutafyysisiamuutoksia/senttejalisaapituuteen>

Silius, K. 2008. Teemoittelu ja tyypittely. Powerpoint. Tampereen teknillinen yliopisto. Viitattu 19.2.2016. http://matriisi.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatko-opintosemma/2008/Silius_teemoittelu-tyypittely_141108.pdf

Tytön keho. 2015. Väestöliitto. Viitattu 1.9.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/>

Valkovuoto. 2015. Väestöliitto. Viitattu 1.9.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/valkovuoto/>

Ylihärsilä, V. 2014. Peruskouluikäisen lapsen minäkuva ja sen yhteys tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin. Pro gradu- tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Viitattu 25.10.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43864/URN:NBN:fi:jyu-201406302180.pdf?sequence=1>

Taulukot

Taulukko 1	Keskeiset tutkimustulokset.....	33
------------	---------------------------------	----

Liitteet

Liite 1: Sopimus opinnäytetyön tekemisestä toimeksiantajalle	60
Liite 2: Lehdykkä.....	62
Liite 3: Arviointilomake terveydenhoitajille.....	63
Liite 4: Arviointilomake oppilaille.....	65

Liite 1: Sopimus opinnäytetyön tekemisestä toimeksiantajalle



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Sopimus opinnäytetyön tekemisestä toimeksiantajalle

Opinnäytetyön toimeksiantaja	Salonen Heli
Toimeksiantajan yhteystiedot	heli.salonen@hyvinkaa.fi 0400 448 427
Työelämän ohjaaja ja sähköpostiosoite	Anita Tamminen ja Tarja Tauriainen anita.tamminen@hyvinkaa.fi tarja.tauriainen@hyvinkaa.fi
Opinnäytetyön tekijä(t) ja sähköpostiosoitteet	Elina Tahvanainen ja Jenna Peltonen Elina.Tahvanainen@student.laurea.fi Jenna.Peltonen@student.laurea.fi
Opinnäytetyön ohjaaja ja sähköpostiosoite	Minna Pulli Minna.Pulli@laurea.fi
Opinnäytetyön nimi	Työelämälähtöinen työväline terveydenhoitajille lukioikäisten tyttöjen kehonkuvan haasteisiin.
Opinnäytetyön valmistumisajankohta	Kevät/syksy 2016

Toimeksi annettavan opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyö tarkoituksena on luoda lukion terveydenhoitajille työväline liittyen nuorten naisten kehonkuvan haasteisiin

Miten tuloksia hyödynnetään?

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen ja tätä kautta tilaajamme eli Hyvinkään lukioiden terveydenhoitajat pystyvät hyödyntämään tuottamaamme työvälinettä omassa työssään sekä työympäristössään.

Vastike

- toimeksiantaja maksaa opiskelijalle työn tekemisestä ☐
- toimeksiantaja maksaa ammattikorkeakoululle työn tekemisestä ☐
- toimeksiantaja ei maksa työn tekemisestä ☒

Hyvinkää 9/11.2015

Paikka ja aika

► Laurea-ammattikorkeakoulu
► Uudenmaankatu 22, 05800 Hyvinkää

► Puhelin (09) 8868 7700
► Faksi (09) 8868 7740

► etunimi.sukunimi@laurea.fi
► www.laurea.fi

► Y-tunnus
► Kotipaikka

1046216-1
Vantaa



LAUREA

AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

[Signature]

Toimeksiantajan allekirjoitus

[Signature]

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Liite 2: Lehdykkä

Mitä voin itse tehdä?

Kielteistä kehonkuvaa voi olla hankala muuttaa positiiviseen suuntaan. Muutos onnistuu, mutta vaatii pitkäjänteisyyttä, päättäväisyyttä sekä mahdollisesti myös ulkopuolista apua. Halua nähdä oma keho positiivisessa valossa, jokaisessa ihmisessä on jotakin positiivista ja kaunista.

- Pyri löytämään omat positiiviset puolesi!
- Pyri suhtautumaan kehoosi hyväksyvästi ja puhumaan itsellesi kauniisti.
- Ihmisen elämässä tulee olla joku jolle puhua vaikeistakin tunteista sekä tukeutua arjen keskellä.
- Mediassa esiintyviin naisihanteisiin tulisi suhtautua varauksella.

Mitä Sinä voisit tehdä saavuttaaksesi vielä positiivisemmän kehonkuvan?



www.mil.fi/nuortennetti
www.mielenterveystalo.fi/nuoret
www.nuorteneelama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut
kuvat: Pixabay.com

* Jenna Peltonen * Elina Tahvanainen * 2016 *
Laurea Ammattikorkeakoulu

Ainutlaatuinen minä

Tämä lehdykkä on suunnattu lukioikäisille nuorille naisille. Lehdykän tarkoituksena on herättää keskustelua ja ajatuksia kehonkuvasta sekä siihen liittyvistä haasteista.

Kehonkuvamme muodostuu

Työstä naiseksi kasvamiseen liittyy monenlaisia paineita ja haasteita. Kehonkuva muodostuu niistä ajatuksista, joita meillä on itsestämme ja omasta kehostamme sekä siitä, mitä luulemme muiden ajattelevan meistä. Tämän lisäksi kehonkuvaan liittyy haaveita ja ihanteita siitä, minkä näköisiä haluaisimme olla.

Minkälaisena Sinä näet oma kehosi?



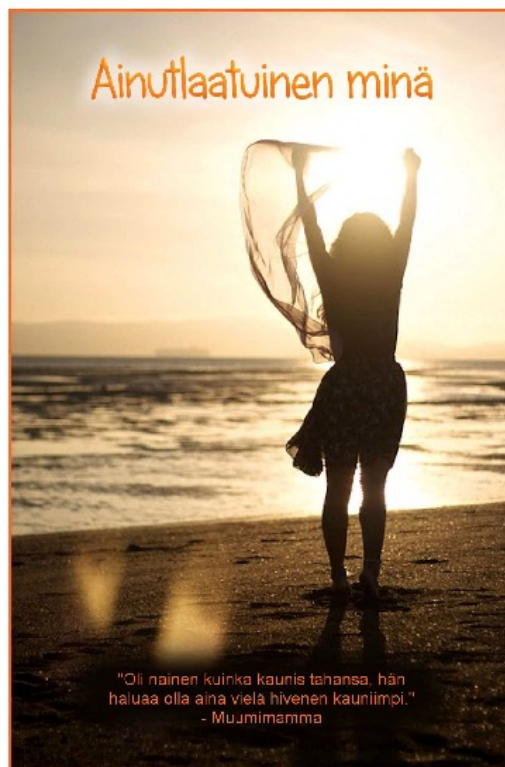
Kehonkuvaamme vaikuttaa

Huomaamattamme ympäröivä maailma vaikuttaa siihen, kuinka me suhtaudumme itseemme ja omaan kehoamme.

Läheiset aikuiset

Kehonkuvaamme vaikuttaa usein se, minkälaisia palautetta aikuiset meistä antavat. Tutkimusten mukaan negatiivinen palaute vaikuttaa erityisen voimakkaasti siihen, kuinka me näemme itseämme ja kehomme. Perheen aikuiset saattavat todeta lapsen kuullen tämän olevan esimerkiksi pitkä, lyhyen lantia, rovea tai liuseva. Lapset muodostavat näiden, usein tahattomienkin, kommenttien perusteella kuvaa siitä, millainen minä olen.

Miten saamasi palaute on vaikuttanut Sinuun?



Ainutlaatuinen minä

"Oli nainen kuinka kaunis tahansa, hän haluaa olla aina vielä hiivenen kauniimpi."
- Muumimamma

Media

Media luo illuusion tämän päivän tavoiteltavasta naisihanteesta. Nykypäivänä mediassa esiintyy laihojen mallien sijasta urheilullisia naisia. Saatamme kokea tyytymättömyyttä omaan kehoamme verrattessamme itseämme julkisuudessa esiintyviin naisiin. Mediassa esiintyvien naisten kuvia muokataan rajusti. Kuitenkin moni nuori saattaa ajatella, että mediassa esiintyvät kuvat ovat todellisia ja aitoja. Huomaamattamme ne saattavat asettaa nuorille paineita ulkonäön suhteen.

Miten Sinä suhtaudut mediaan?

Kaverit

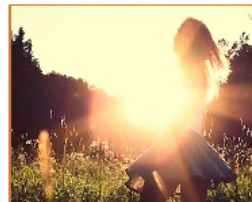
Ystäväpiirillä on suuri vaikutus meihin ja siihen, millaisena näemme itseämme. Ystäväpiirissä voi joutua vertailun kohteeksi tai vertailla itseään muihin ja näin tuntea itsensä riittämättömäksi. Saatamme miettiä sitä, mitä kaveripiiri ajattelee meistä ja ulkonäöstämme. Kaveripiirin ajatusten lisäksi saatamme pohdita sitä, mitä muut saman ikäiset ajattelevat ulkonäöstämme. Kaveripiiri saattaa asettaa myös paineita pukeutumisen ja tyylin suhteen.

Pystytkö Sinä olemaan kaveripiirissäsi oma itsesi?

Millä tekijällä on ollut suurin vaikutus Sinun kehonkuvaasi?

Positiivinen kehonkuva

Positiivinen kehonkuva vaikuttaa siihen kuinka koemme maailman, kuinka suhtaudumme elämän asettamiin haasteisiin ja niistä selviytymiseen. Kehonkuvalla on kokonaisvaltainen vaikutus elämäämme. Kehonkuvan kautta hahmotamme omaa minuuttamme ja se on yksi itsetunnon rakennuspalloista. Positiivinen kehonkuva tukee itsetuntoamme ja näin selviämme elämän myrskyistä vähemmän kolhuin. Positiivisella kehonkuvalla varustettu ihminen uskalttaa yrittää, onnistua tai epäonnistua. Häntä ei mahdollinen epäonnistuminen lannista vaan hän uskaltaa yrittää siitä huolimatta.



Liite 3: Arviointilomake terveydenhoitajille

Arviointilomake

Arvion kohde: Lehdykkä	Päivämäärä: 15.2.2016
Vastajat: Hyvinkään lukioiden terveydenhoitajat	Arvion kohteena oleva kaupunki: Hyvinkää

Ohjeet arviointilomakkeen täyttämiseksi:

Tutustu lehdykkään ja vastaa alla oleviin kysymyksiin kokonaisilla lauseilla. Ensimmäisessä osiossa kysymykset 1-4 pyydetään arvioimaan lehdykän ulkoasua ja toisessa osiossa kysymykset 5-6 lehdykän asiasisältöä. Kolmannessa osiossa kysymykset 7-8 arvioidaan soveltuvuutta.

Vastaamalla kyselyyn suostun siihen, että vastauksiani käytetään tutkimuksellisessa kehittämistyössä anonyymisti ja luottamuksellisesti.

Osio 1: Lehdykän ulkoasu ja visuaalisuus

Kysymys 1. Mitä mieltä olet lehdykän värimaailmasta?

Kysymys 2. Mitä mieltä olet lehdykässä käytettävistä fonteista?

Kysymys 3. Mitä mieltä olet lehdykässä olevista kuvista?

Kysymys 4. Miten ulkoasua voisi muokata vielä kiinnostusta herättävämmäksi?

Osio 2: Lehdykän asiasisältö

Kysymys 5. Mitä mieltä olet tavasta, jolla aihetta käsitellään?

Kysymys 6. Tulisiko lehdykän asiasisältöä vielä kehittää, jos niin miten?

Osio 3: Lehdykän soveltuvuus

Kysymys 7: Koetko lehdykän soveltuvan käytettäväksi terveydenhoitajien vastaanotolla? Perustele.

Kysymys 8: Koetko terveydenhoitajana hyötyvän lehdykän mahdollisissa oppilaan kohtaamisissa? Miten?

Liite 4: Arviointilomake oppilaille

Arviointilomake

Arvion kohde: Lehdykkä	Päivämäärä: 15.2.2015
Vastaajat: Hyvinkääläiset lukioikäiset tytöt	Arvion kohteena oleva kaupunki: Hyvinkää

Ohjeet arviointilomakkeen täyttämiseksi:

Tutustu lehdykkään ja vastaa alla oleviin kysymyksiin kokonaisilla lauseilla. Ensimmäisessä osiossa kysymykset 1-4 pyydetään arvioimaan lehdykän ulkoasua ja toisessa osiossa kysymykset 5-7 lehdykän asiasisältöä. Kysymykset 8-9 käsittelevät vaikuttavuutta.

Vastaamalla tähän kyselyyn suostun siihen, että vastauksiani käytetään tutkimuksellisessa kehittämistyössä anonyymisti ja luottamuksellisesti.

Osio 1: Lehdykän ulkoasu ja visuaalisuus

Kysymys 1. Mitä mieltä olet lehdykän värimaailmasta?

Kysymys 2. Mitä mieltä olet lehdykässä käytettävistä fonteista?

Kysymys 3. Mitä mieltä olet lehdykässä olevista kuvista?

Kysymys 4. Miten ulkoasua voisi muokata vielä kiinnostusta herättävämmäksi?

Osio 2: Lehdykän asiasisältö

Kysymys 5. Mitä mieltä olet tavasta, jolla aihetta käsitellään?

Kysymys 6. Tulisiko lehdykän asiasisältöä vielä kehittää, jos niin miten?

Osio 3: Lehdykän soveltuvuus

Kysymys 7: Koetko lehdykän soveltuvan käytettäväksi terveydenhoitajien vastaanotolla? Perustele.

Kysymys 8: Koetko terveydenhoitajana hyötyvän lehdykän mahdollisissa oppilaan kohtaamisissa? Miten?